
વહુને શીખામણ

રવિશંકર ગણેશજી અંબારિયા

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૧૫૮૬૨ વર્ગીક

મુસ્તકનું નામ ૫૯૭ શીખામણ

વિષય ૩૫૨:૩

વહુને શીખામણ

— ખનાવનાર તથા પ્રગટ કરનાર —

રવિશંકર ગણેશજી અંબરીયા

માજી ચીફ મેડિકલ ઓફીસર, માંગરોળ સ્ટેટ

વગર દોકડાનો વૈદ, વૃદ્ધાવસ્થામાં તંદુરસ્તી વગેરેના પ્રસિદ્ધકર્તા :

સુધારનાર, વધારનાર

સ્વ૦ દાકતર ત્રિભુવનદાસ મોતીચંદ શાહ

એલ. એમ.,

માજી ચીફ મેડિકલ ઓફીસર સાહેબ, જૂનાગઢ

“Of Earthly goods the best is a good wife:
A bad, the bitterest Curse of human life.”

Simonides.

અસારેઽપ્રિયસંસારે ભામિની સુખભાજનમ્ ।

સૌશીલ્યારોગ્યસંપન્ના નચેદત્યંતસંકટમ્ ॥

સ્વ૦ કેશવલાલ હરિરામ

સર્વ હક્ક લખનારને સ્વાધીન છે.

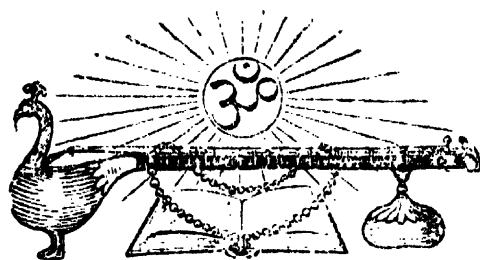
આવૃત્તિ ચોથી—પ્રત ૧૫૦૦

મૂલ્ય રૂ. ૧-૦-૦

સને ૧૯૩૧

સંવત્ ૧૯૮૭

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય
અમદાવાદ
ગુજરાતી કોપીરાઈટ-સંગ્રહ
૧૪૯૬૨



મુદ્રક : મુદ્રણસ્થાન :
કે શ વ હ૦ શે દ
ખડાયતા મુદ્રણકલા મન્દિર
ચારરસ્તા : અમદાવાદ

અર્પણપત્રિકા

મારા સ્વર્ગવાસી વડીલ શ્રી

રા. રા. ગણેશજી માંડણજી

અંજારીઆને

આ પુસ્તક

પુત્રભાવથી અને તેઓના મારા પ્રત્યેના

અગણિત અને અમુલ્ય ઉપકારોની

એક નજીવી નિશાની

તરીકે

અર્પણ કર્યું છે.

રવિશંકર

પહેલી આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના

સ્ત્રી એ પુરૂષની અર્ધાંગના ગણાય છે. અર્થાત્ એ પુરૂષનો સુખ-દુઃખનો સાથી છે. સન્નારી એ આ અસાર સંસારમાં વિશ્રામ-તર છે. સ્ત્રીનું સુખ એ સુખનું શિખર છે. પુરૂષને ભાર્યા સમાન બીજે કાષ્ઠ મિત્ર નથી, તેમજ અરત અને ઉદય એ ઉભય માર્ગે તેના જેવું બીજું કાષ્ઠ સહાયકારક નથી. બ્રુથર કહે છે કે “ સુશીલ અને સદાચારણી સ્ત્રી મળવી એ ઇશ્વરે આપેલાં સર્વ સુખોમાંનું શ્રેષ્ઠ સુખ છે. ” સર્વ પ્રકારે સરખાં ગુણનાં જોડાં મળવાં એ તો મહા મુશ્કેલ છે, તથાપિ ધણે ભાગે મળતાં ગુણવાળાં જોડાં હોય તો પણ સંસારરૂપી નૌકા ચલાવવાનું સુમમ થઇ પડે છે. પુરૂષ એ બહુધા સંસારવ્યવહારના મહાસાગરમાં મશ્ગુલ રહે છે, અને તેમાં ઘણી વેળા પાતાનું નાવ શાંત પ્રવાહ અને સમતોલ વાયુમાં હાંકારે છે અને કોઇ કોઇ વાર ખડક, ખરાબા અને તોફાન સામે બાજ બીડવાની અને સલામત માર્ગ શોધી કાઢવાની ફરજ પણ તેને બજાવવી પડે છે, એવા સમયમાં સ્ત્રીનો દિલાસો અને હિમત પુરૂષને પોતાનો માર્ગ કાપવામાં બહુજ મદદગાર થઇ પડે છે. મલમપટારૂપી વનિતાનાં મીઠાં વચન પુરૂષના જખમી હૃદયને રૂઝાવવામાં બહુ સહાયજીત થઇ પડે છે. પુરૂષ સુકાની છે. સ્ત્રી સદાસર્વદા તેની સહાયક છે. તે પોતાના પતિના અકળાએલા નાવને તેની અસલ સ્થિતિમાં મુકવાને સદા તત્પર રહે છે. ગમે એવાં સંકટનાં વાદળાં સુશીલ અને હિમતવાન પત્નીના પ્યાર વડે વિખરાઇ જાય છે. દિલગીરી અને ઉદાશી એ નિર્ભળ અને ચતુર સ્ત્રીનાં મધુર વચનથી દૂર થાય છે. ચિંતારૂપી ચિંતા અને કાળરૂપી ફિકર પ્રેમદાનાં મીઠાં અને ધીરાં વાક્યથી પલાયન કરી જાય છે.

સ્ત્રીના પ્યારથી સૃષ્ટિમાં બીજે કયો પ્યાર વધે છે ? સ્ત્રીના મધુર સ્પર્શથી કયા વાન્નિત્રનો સ્પર્શ વિશેષ મધુર છે ? સ્ત્રીની નિર્જાળતા દયા ઉપજાવે છે, સ્ત્રીની કૌમળતા પ્રેમ ઉત્પન્ન કરે છે, સ્ત્રીની મધુરતા મોહ પમાડે છે, સ્ત્રીનું સૌંદર્ય સાનંદશ્ર્વેય પમાડે છે, સ્ત્રીના શીતળ પ્રભાવમાં ક્રોધ

કરમાઈ જાય છે, કૂંરતા દયારૂપ થાય છે, અને કઠોરતા કોમળ બની જાય છે. સ્ત્રીની આગળ મહાન્ રાજાઓ નમન કરે છે, યોદ્ધાઓ હથિયાર મુકે છે, ધનાઢયો ધનાર્પણ કરે છે. સ્ત્રીની અમળ્યખી અપાર છે.

પુરૂષને પ્રજા ઉત્પન્ન કરી આપવી, પછી તેમને ઉછેરી મોટી કરવી અને દરરોજ ધૂરના કામકાજની તજવીજ રાખવી, એ કામ ગૃહિણીનાં છે. એ કુટુંબરૂપી નાના રાજ્યની રાણી છે.

પ્રાચીન કાળની મીનળદેવી, કુમળાવતી જેવી શ્રી અને શાણી રજપૂતાણીઓ પોતાના પ્રિય પતિને કેવી હિંમત આપતી અને તેમને તેમનો અધિકાર બજાવવામાં કેવી મહાયશ્રુત થઈ પડી હતી, તે વાંચનાર ક્યાં નથી જાણતાં ! એવી ઘણી અમળાઓ—અરે વાસ્તવિક વિચારીએ તો સમળાઓએ રણસંગ્રામમાં ચળકતી સમશેર ગ્રહી, સિંહણની પેઠે ફૂદી પડી, શત્રુઓને ઉભી પુછડીએ નસાડ્યા હતા. ધરખટલામાં પથ્રુ એવી સ્ત્રીઓ પોતાના પતિને તેમજ પોતાનાં બાળકોને ઓછી ઉપરોગી થઈ પડી નથી.

પ્રખ્યાત ચાંદબીબીએ અકબર સરખા અતિ પ્રસિદ્ધ અને બળવાન બાદશાહને કાયર કરી નાંખ્યો હતો, તે વાત કાંઈ અજાણી નથી. ઇતિહાસમાંથી એવી શ્રી સ્ત્રીઓનાં પુષ્કળ દ્રષ્ટાંતો મળી આવે છે.

વિશ્વપ્રખ્યાત સીતા અને દમયંતી સરખી સતી સ્ત્રીઓને તેમના પતિએ વનમાં મુકી તેમનું અપમાન કર્યું છતાં તેઓનો અપુર્વ પ્યાર સદા એકસરખો અવિચ્છિન્ન રહ્યો એ શું, તમારા જાણવાની બહાર છે ? ત્રિયોગકાળે દમયંતી નળના પ્રેમી નામનીજ માળા જપતી હતી. પુણ્યસ્ત્રોક વિના તેની જીભે બીજું નામ નહિ—બીજી સગની નહિ. આહા ! શું તે નિર્મળ પ્રેમ ! તેનું આમેલુન વર્ણન, તેનું તાદશ ચિત્ર, કાણ આપી શકશે ! અસંખ્ય વિપતિ વેડવા છતાં તેમના મનમાં રોપનો અંકુર પણ ઉત્પન્ન થવા ન પામ્યો, એ અનુપમ પ્રેમની પરિસીમા—હૃદ આવી રહી.

સત્યવાદી રાજા હરિશ્ચંદ્રનું રમરણ કરો ! તેમને અને તેમની પ્રાણવદ્ધલાને પ્રેમથી પ્રણામ કરો ! એ સત્યશિરોમણિ બ્રૂપાળે અનિવાર્ય અડચણથી પોતાની પ્રિયતમા તારામતીને વેચી, ત્યારે તેણે

એ આજ કશી પણ આનાકાની વગર શિર પર ચડાવી. એ જાણી તેને કાણુ ધન્યવાદ નથી આપતું? પોતાના પતિસેવાના ધર્મથી વિમુખ ન થાય, એવી સ્ત્રીઓને જેટલી સાબાશી આપીએ એટલી ઓછી.

પાંડવોની સ્ત્રી દ્રૌપદીનું નામ કાણુ નથી સાંભળ્યું? તેની સ્વામી-ભક્તિથી કાણુ અજ્ઞપ્યું છે? પાંડવો જુગારમાં હાર પામવાથી એ સતી સ્ત્રીનાં વસ્ત્ર બરી સમામાં ખેંચાયાં એ કાણુ નથી જાણતું? એ અવર્ણ-નીય પ્રેમની મૂર્તિએ તેર વરસ સુધી વનવાસમાં મહા મહા કષ્ટ વેડ્યાં, એમ છતાં તેના ભાવમાં લેથમાત્ર પણ ઘટાડો થયો નહિ એ પ્રેમની પરમાવધિ નહિ તો બીજું શું? પ્રીતિનો એકધારો પ્રવાહ જે દંપતી વચ્ચે સદા વહન કરે છે, એ સુખથી ઉત્તમ સુખ તે બીજું કેવું હોય? તેનું ઘર ઇંદ્રમયનથી પણ અધિક આનંદમય રહે છે. સુશીલ સ્ત્રીઓ પોતાની કુખે જન્મ ધરનાર બાળકોને પણ થોડી સહાયભૂત થઈ પડી નથી. બૂંડી માતા એક શાપ છે, રૂંડી માતા એક આશીર્વાદ છે.

જેરમી ટેલર કહે છે, કે “ સુશીલ સ્ત્રી એ મનુષ્યને સૌથી ઓછી અને સર્વોત્તમ ઇશ્વરી બક્ષિસ છે, ફિરસ્તો છે, તથા અસંખ્ય શક્તિઓની ઢાતા છે, ઘણા સદગુણોથી ભરેલું તેનું એક રત્ન છે, તેના જવાહીરની પેટી છે. તેનો સ્વર મધુર ગાયનરૂપી છે. તેનું મૃદુ હાસ્ય, તેનો ચક્રચકિત દિવસ છે. તેનું યુગ્મન, તેના નિર્દોષપણાનો રક્ષક છે. તેના દસ્તકમળ, એ તેના નિર્ભયપણાનો કોટ છે. તેનું આરોગ્ય અમી છે, તથા તેની છાંદગીની ખુશખો છે. તેના ઉદ્યોગ, એ તેની નિઃશંક સંપત્તિ છે. તેની કરકસર, એ તેના ઘરનો એષ્ટ કારભારી છે. તેના અધરોષ્ટ, તેના વિશ્વાસુ સલાહકાર છે. તેનું હૃદય, તેની ફિકર ચિંતાનું કુમળું આશીકું છે, અને તેની પ્રાર્થના એ તેના ઉપર પ્રભુના આશીર્વાદ વરસાવનારો સૌથી પ્રતીણ વક્રી છે.

પ્રાચીનના મત પ્રમાણે સ્ત્રી સેવક અને પુરૂષસેવ્ય છે, પણ આધુનિક સમયે પશ્ચિમની કેળવણી અને આચાર-વિચારના પ્રભાવે, સ્ત્રીની મહત્તા અને માન વધતાં જાય છે. ચાલતા આવેલા રિવાજ પ્રમાણે તે પુરૂષથી બીજો પદે ગણાતી, પણ હવે ધીમે ધીમે તેની પદવી પુરૂષની પદવીની બરાબર ગણાતી જોવામાં આવે છે. સ્ત્રીની સ્વતંત્રતાના જહોન-

મિલકતના પ્રખ્યાત નિબંધમાં તેને પુરૂષ કરતાં કોઇ પણ પ્રકારે હલકી ગણવી નહિ જોઇએ તથા તેને પુરૂષના જોડલાજ હક્ક આપવા જોઇએ, એમ બોધ કરેલો છે. વળી ચાલતી રૂઢિમાં પણ તેને ટોપી ઉતારીને માન અપાતું આપણા જોવામાં આવે છે. પુરૂષના કેટલાક ધંધા રોજગારમાં પણ સ્ત્રીઓ હમણા ભાગ પડાવવા લાગી છે. બહુવામાં “કુંડેજ” અને “યુનિવર્સિટીમાં” દાખલ થવામાં તેમજ, કાયદા અને વેદક વગેરેથી કેળવણીમાં પણ પુરૂષની પંક્તિએ સ્ત્રીઓ ચડવા લાગી છે. પશ્ચિમના વધતા જતા સુધારાની આ એક ખસિદારી છે !

સ્ત્રી એ પુરૂષની જીંદગી સાથે નિકટ, જાંથુ અને મજબુત સંબંધથી જોડાયેલી છે. ઇલ્લૌકિક તથા પારલૌકિક સપ્તને આધાર સ્ત્રીપર છે. તેના સુખ આગળ ખીલું બધું સુખ લૂખું છે. સ્ત્રી એ જમજમનની છે, એ એક કળદ્રુપ વૃક્ષ સમાન છે. તેના પર જેમ પુરૂષનો સગાં-સંબંધીને તેમજ ભવિષ્યની પ્રજાનો પરમ આધાર છે. એકવારની ખાળા, તે ખીજ અવસ્થામાં વનિતા અને ત્રીજી અવસ્થામાં બચ્ચાંની માતા થાય છે. મનુ કહે છે, કે “સારા આચારથી આયુષ્ય વધે છે, અને સારા આચારથી મનમાનતી પ્રજા થાય છે,” એ ખોટું નથી. મનુષ્યનાં સંતાનના, રૂપ, બુદ્ધિ અને સ્વભાવનો આધાર તેની માતાની તનદુસ્તી અને તેનાં વર્તન ઉપર છે. મનુષ્યજાતિની ઉન્નતિ માટે, તેમજ સંસાર સપ્તદાયક થવા સાર, કુળવધૂ અને માતા તરીકેનું શું શું કર્તવ્ય છે, તે સ્ત્રીઓને શીખવવું જોઇએ. વધૂ તરીકેના પોતાના હક્ક ભોગવવાની અને માતા થવાની સ્ત્રીઓમાં કુદરતી ઇચ્છા છે, પણ એટલુંજ બસ નથી. એ અધિકાર. એ હોદ્દાનું ફેટલું જેખમ છે, અને તનદુસ્તી સાથે તેનો ફેટલો બધો નિકટનો સંબંધ છે, તે તેમણે સારી પેઠે શીખવવું જોઇએ. “તનદુસ્તી હુબાર ન્યામત” એ કહેવત સદા સોનેરી અક્ષરે અંતઃકરણમાં લખી રાખવા યોગ્ય છે. દરદ થયા પછી તેને મટાડવાની દોડાદોડ કરવા કરતાં દરદ ઉત્પન્ન થતું અટકાવવાની કાશ્ચિશ્ચ કરવી, એ ઉત્તમ છે. સ્ત્રીની તનદુસ્તી જાળવવી, અને તબિયતની ફિકર રાખવી, તેની બૂલ થતી હોય, તો તે ટાળવી અને તેને દરેક પ્રકારે સુખી રાખવી, એ દરેક માણસની ફરજ છે. સ્ત્રીની તનદુસ્તી કેમ જાળવાય, અને તેમાં કદાપિ ખલેલ થાય તો શું ઉપાયો યોજવા તે આ પુસ્તકમાં દર્શાવવામાં આવ્યું છે. દાકતર સાયેજ ફત Advice

to a wife નામના પુસ્તકને આધારે તેમજ આ દેશની સ્ત્રીઓ ને તે વિશેષ ઉપયોગી કેમ થઈ પડે, તે પર લક્ષ રાખીને આ પુસ્તક લખવામાં આવ્યું છે.

ઉપર જણાવેલા અંગ્રેજી પુસ્તકની તેર આવૃત્તિ બહાર પડી છે અને તેની લાખો નકલ ખપી ગઈ છે. એજ બતાવી આપશે, કે તેમાંના વિષય કેટલો ઉપયોગી છે !

આ પુસ્તકમાં વહુની તનદુરસ્તી, ઋતુપ્રાપ્તિ, મહાવસ્થા, મુલાવડ તથા ધાવ્યાવસ્થા એવા ભાગ પાડીતેની નીચે તે બાબત વિષેનું વર્ણન આપવામાં આવ્યું છે. તેની સાથે જ્યાં જરૂર જણાય, ત્યાં ઔષધ પણ બતાવવામાં આવેલ છે.

શરમના અચોગ્ય પડતા તળે છૂપાઈ રહેતી બિચારી હજારો સ્ત્રીઓને સાધારણ વખતે સલાહકાર થઈ પડે, એવા હેતુથી આ પુસ્તક પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવ્યું છે.

જે સ્ત્રીઓ વાંચી જાણતી હોય, તેમના હાથમાં આ પુસ્તક મૂકવું જોઈએ; તેમજ જે સ્ત્રીઓ વાંચી જાણતી ન હોય, તેઓને તેમના પતિએ આ પુસ્તક વાંચી સંભળાવવું જોઈએ.

વહુને શીખામણના મારા લખાણને આ પુસ્તકના રૂપમાં આણનાર મારા મુરખી અને મહેરબાન જૂનાગઢ સંસ્થાનના ચીફ મેડિકલ ઓફિસર સાહેબ ડાક્ટર ત્રિભુવનદાસ મોતીચંદ શાહ છે. આ પુસ્તકમાં આપેલી દેશી દવાની ધણીખરી નોંધ એમણે લખેલી છે. મારા મૂળ લખાણમાં થએલા ધણા કીમતી સુધારા એમને આભારી છે. એ સદગૃહસ્થે પોતાના ધણાજ અગત્યના કામોની જાનણ વચ્ચે આ પુસ્તકને સચુરી અને ઉત્સાહથી બખબેવાર તપાસીને પુષ્કળ સુધારો અને વધારો કરી તેનું મદદર વધારવામાં મને જે નિઃસ્વાર્થ મદદ આપી છે એને માટે હું એમને એટલો આભાર માનું એટલો ઓછો છે. દુકામાં હું એટલુંજ કહેવા માગું છું, કે આ પુસ્તકમાં વાંચનારને જે કાંઈ સારું જણાય, તે એ મહા અનુભવી ડાક્ટર સાહેબની અમુક્ય મદદનું ફળ છે.

આ પુસ્તકને અગાઉથી આશ્રય આપવાના સંબંધમાં મારા ધણા મિત્રો અને મહેરબાનોએ મને મદદ આપી છે; તેમાં તીએ જણાવેલા સદ્ગૃહસ્થોએ વિશેષ ઉત્તેજન આપ્યું અપાત્ત્યું છે.

૧ મહેરબાન ઠાકોર સાહેબ મૂળવાળ સાહેબ, કેટડા સાંઘાણી.

૨ રાં ૨ાં લીલાધરદાસ હરખચંદ, કારભારી સાહેબ, વળા.

૩ રાં ૨ાં પુરુષોત્તમરાય સુંદરજી ઝાલા, નાયબ દીવાન સાહેબ જૂનાગઢ.

૪ રાં ૨ાં હેમતરામ હરખલાલ, ન્યાયાધીશ સાહેબ, ખાંટવા.

૫ રાં ૨ાં ગિરધરલાલ માધવરાય, કારભારી સાહેબ, ખગસરા.

૬ રાં ૨ાં ઉમિયાશંકર ગૌરીશંકર મહેતા, ગ્રેન્ટ મેડિકલ કૉલેજના સિનિઅર રટુડન્ટ, મુંબઈ.

૭ રાં ૨ાં જયપ્રસાદ હરિપ્રસાદ મજમુદાર, ખી, એ.

ઉપર જણાવેલા સદ્ગૃહસ્થોનો તેમજ પુસ્તકની શુદ્ધ પ્રતિ લખવા માટે આંહીના મહેતાજી સાહેબ ઓસમાન હાસમનો આ પ્રસંગે આભાર માનવાની ફરજ છે, તે અદા કરું છું.

કેટડા—સાંઘાણી,

તા ૧-૮-૮૩

} રવિશંકર ગાગેશજી અંબરીઆ

ચોથી આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના

અ. પુસ્તકની પ્રથમ આવૃત્તિ ૧૮૯૩ માં, બીજી ૧૯૦૪ માં અને ત્રીજી ૧૯૧૫ માં એમ ત્રણ આવૃત્તિઓ દરેક આવૃત્તિની ૧૫૦૦ પ્રત કઢાવતાં છતાં અને જાહેર છાપામાં કે બીજી રીતે જાહેરખખર ન અપાએલી છતાં બધી ખપી ગઇ અને આ ચોથી આવૃત્તિ પણ બહાર પાડવા વખત આવ્યો છે એટલે જનસમાજને આ પુસ્તકની ઉપયોગીતા જણાઇ છે.

આ આવૃત્તિ પણ ૧૫૦૦ પંદરસે પ્રતની કાઢવામાં આવી છે.

આવાં શાસ્ત્રને લગતાં પુસ્તકમાં સુધારાવધારાને ઝાઝો અવકાશ હોતો નથી એટલે તેમાં બહુ ફેરફાર તો થયો નથી. જોકે કેટલીએક જગ્યાએ થોડો જોડો વધારો કરવામાં આવ્યો છે.

આશા છે કે સ્ત્રીકેળવણીના વધતા જતા પ્રચારથી આ પુસ્તક સ્ત્રીઓની તનદુરસ્તી જાળવવામાં તથા હિનભાગ્યે કાંઈ રોગ લાગુ પડે તો દૂર કરવા સલાહકાર તરીકે બનવામાં વધારે ને વધારે સેવા બજાવવા ભાગ્યશાળી બનશે.

તા. ૧-૭-૩૧
માંગરોળ
[કાઠીઆવાડ]

} રવિશંકર ગણેશભાઈ અંબારીઆ
રીટાયર્ડ મેડીકલ ઓફીસર
માંગરોળ-સ્ટેટ



કોષ્ટક

૨૦ ઐનનો	૧ સ્કૂપલ.
૩ સ્કૂપલનો	૧ દ્રામ.
૮ દ્રામનો	૧ ઔંસ.
૧૬ ઔંસનો	૧ પાઉન્ડ
૨૦ ઔંસનો	૧ પાઉન્ડ

-
- ૧ ઐન=પ્રાર વજનદાર ધર્મના એક દાણાનું વજન.
 ૧ ઐન=વાલનો છઠ્ઠો ભાગ.
 ૨ ઐન=એક રતી.
 ૬ ઐન=એક વાલ.
 ૧ દ્રામ=પાંચ આની ભાર.
 ૧ ઔંસ=અઢી રૂપિયાભાર.
-

નાની ચમચી = ૬૦ ટીપાં=એક દ્રામ.
 મોટો ચમચો = આશરે દોઢ તોલો.
 ટમ્બલર ભરીને = આશરે એક શેર.
 પ્યાલો ભરીને = આશરે અઢ્યેર.



સમર્થ 'દાનવીર'
શેઠશ્રી મોરારજીલાલ મૂળજીલાલ



માં ગ રો લ

દાનવીર શેઠ મોરારજી મૂળજીના

જીવનની ટુંક હકીકત*

જન્મ—

તેમનો જન્મ માંગરોલ-કાઠીઆવાડમાં સંવત્ ૧૯૨૭ના ફાગણ શુદ્ધ પૂર્ણિમા-હોળાને રોજ થયેલો છે.

અભ્યાસ—

તે વખતમાં હજી કેળવણીનો પ્રવાહ ખાસ માંગરોળ જેવા નાના શહેરમાં બહુ થયો નહોતો, તેમાં પણ વણિક કામ કેળવણીમાં પછાત છતાં ગુજરાતી છઠ્ઠા ધોરણ સુધીનો અભ્યાસ તેમણે કર્યો હતો. અંગ્રેજીનો એકાદ ધોરણનો મુખ્યમાં અભ્યાસ કરી, સાધારણ રીતે વણિક કામ કામ ધંધામાં પડે છે તેમ તે પણ તુરંત ધંધામાં જોડાયા હતા.

માંગરોળના શેઠીઆઓ મોટે ભાગે મુખ્ય શેરબજારમાં જ વેપાર કરતા હોવાથી તેમણે પણ સંવત્ ૧૯૪૫ ની સાલમાં એટલે અઢાર વર્ષની

*સૂચના—આ જીવનવૃત્તાન્ત આ પુસ્તકમાં અસંબંધ જણાય તેવું છે. પણ તે વિચાર નીચેના કારણથી થયો છે.

આ પુસ્તકની ચોથી આવૃત્તિ છપાવવા મોકલી તે અરસામાં જ શેઠને 'દાનવીર'નો ખિતાબ અર્પણ કરવામાં આવ્યો. તે ઉપરથી તેમનું ટુંકું જીવનની ખીલ-ઓને તેવી રીતે સંખાવત કરવા દૃષ્ટાન્ત પુરું પડે તેવા હેતુથી છપાવવા અને સંકલ્પ-વિકલ્પ મનમાં ઉદ્ભવતા હતા, તેવાંમાં અમે શેઠ સાથે ફરવા જનારા મિત્રો-માંના માંગરોળના ભાયાત-કોટડા દરબાર રોજ મહમદમિયાં અબ્દુલમિયાંને ઉલ્લાસ ઉભરી આવતાં અને સૂચના કરી કે જો તમે શેઠનું ટુંકું જીવનવૃત્તાન્ત છપાવો તો હું ખરચ આપુ. એટલે મેં જણાવ્યું કે આપે ખરચ આપવા જેવી જરૂર નથી. હું હાલ વહુને શીખામણની ચોથી આવૃત્તિ છપાવું છઉં, તેમાં તેને દાખલ કરીશ, એટલે આપની મુરાદ બર આરશે, આ વાતને ખીલ મિત્રોએ અનુ-મોદન આપ્યું, એટલે મારા સંકલ્પવિકલ્પને દૃઢ નિશ્ચય આપવાનું થયું અને તેથી અહીં દાખલ કર્યું છે. જેથી આ પુસ્તક વાંચનારને પણ તેમની સંખાવત, તથા શેઠનું જીવનવૃત્તાન્ત જાણવા તથા પોતાના વર્તનમાં ઉતારી લાલ મળશે.

એ રીતે ખરેખર અહીં દાખલ કરવા મારા મિત્ર રોજ મહમદમિયાં અબ્દુલમિયાંએ મને ઉત્તેજિત કર્યો તે ખાતે તેમનો પણ ઋણી થયો છઉં.

શક્તિશી કર

ઉમ્મરે શેરબજારમાં જવા માંડ્યું અને એ વર્ષ કામનો અનુભવ મેળવી સંવત્ ૧૯૪૭માં શેરબજારનો કાર્ડ જેની કિંમત તે વખતે સો રૂપિયા જ હતી તે લઈ દલાલી શરૂ કરી અને સંવત્ ૧૯૫૧થી જ શેરના ધંધાના પ્રમાણિક-નામાંકિત પારસી શેઠ અરદેશ્વર સોરાબજી સાથે બાગીદાર થયા અને તે એક સરખી ભાગટ ૩૧ એકત્રીશ વર્ષ તેમની સાથે જ અરદેશ્વર મોરારજી કંપનીના નામથી દલાલી કરી. સંવત્ ૧૯૮૨માં તેમની તબીબત જોષએ તેવી ન રહેવાથી તથા જીંદગીએયું કમાવાથી સંતોષ પકડી વતન માંગરોળમાં જ પાછા ફર્યા. જેમ જેમ પૈસો વધે તેમ તેમ લોભ વધે એ અટકાવી સંતોષ પકડી ચાલતી કમાણી બંધ કરે એવા વિરલા થોડા જ હોય છે.

પ્રથમથી જ સારા પ્રમાણિક દલાલની સાથે અને બધો વખત તેમની સાથે જ રહેવાથી તથા પોતાની વૃત્તિ પણ નીતિને જ દૃઢ રીતે વળગી રહેવાની હોવાથી માત્ર ચોખ્ખી દલાલી સિવાય કદી સદ્દો ન જ કરવાથી અને માહકની સાથે એક નિષ્ઠાથી વર્તવાથી શાખ એટલી જામી કે પરિણામે ૩૧ એકત્રીશ વર્ષ દરમિયાન સારું કમાણું કરી શક્યા.

લગ્ન—

શેઠનાં એવાર લગ્ન થયેલાં. પ્રથમ લગ્ન ૧૯૩૯માં એટલે બાર વર્ષની ઉમ્મરે જ થયેલાં અને તે પત્નીથી એ પુત્રીઓનો જન્મ થયો.

સંવત્ ૧૯૬૧માં ધરબંધ થવાથી અને પુત્રની પ્રાપ્તિ ન હોવાથી સંવત્ ૧૯૬૨માં બાજીવાર પરણ્યા. તે પત્નીથી પણ પુત્રની સંપત્તિ ન થઈ એટલું જ નહીં પણ તેથી એક ફરજદ થયું જ નથી. આ પ્રમાણે શેઠને પુત્રની ખોટ રહી ગઈ, જે કે પુત્રીને ત્યાં પૂત્રો છે એટલે સંતોષ છે.

ગીતાજીમાં અર્જુને શ્રી કૃષ્ણને સવાલ પુછ્યો છે કે યોગબ્રહ્મ થયો હોય તેની ગતિ શું થાય ? જવાબમાં પરમાત્મા શ્રી કૃષ્ણે જણાવ્યું છે કે યોગથી બ્રહ્મ થયેલો આત્મા બીજા જન્મમાં ગમે તો શ્રીમાન ઘેર જન્મ લઈ પુણ્યકાર્યો કરી ઉચ્ચ ગતિએ પહોંચે છે અથવા તો યોગીને ત્યાં-ધર્માત્માને ત્યાં-જન્મી અતીત ગતિ પામે છે—તે મુજબ શેઠનો શ્રીમાન-સારા કુટુંબમાં જન્મ થઈ નીતિને રસ્તે કમાઈ-સખાવત નીચે જણાવાશે તેમ સારાં કામ કરી પુણ્ય પ્રાપ્ત કરી રહ્યા છે અને જેવી વૃત્તિ હતી સુધી ટકી રહી છે, જારી છે તેવી જીંદગીના અંત સુધી પરમાત્માની કૃપાથી કાયમ રહેશે અને પ્રાર્થના છે કે પરમાત્મા તેવીજ રખાવશે—તો ઉચ્ચ ગતિના અધિકારી જ છે અને રહેશે જ એ સ્પષ્ટ છે.

મંદવાડ—

શરીરપ્રકૃતિ પ્રથમથી જ નાજુક; પણ સંભાળવાની પ્રથમથી જ ટેવ હોવાથી જીવાનીમાં કાષ્ટકવાર સહેજ મંદવાડ—આધિ સિવાય બારે મંદવાડ ભોગ્યો નથી. જો કે એકાદ વખત. સાધારણ બિમારી અને સને ૧૯૨૮ માં મુત્રપિંડમાં પથ્થરીને લીધે ૫૮ વર્ષની ઉંમરે મુ'અમ્મ સર હરકીશનદાસ હોસ્પિટલમાં એપરેશન કરાવવાની જરૂર પડી હતી—પણ તેમાંથી પણ જરા અવસ્થા છતાં—શરીરને મુળથી નીચમીત રીતે સાચવેલું તેથી અને ખાસ તેમની મોટી સખાવત અને તેના લાભ લેનારના આશીર્વાદથી અને પરમાત્માની કૃપાથી હજી વધારે સારાં કામ કરવા સંપૂર્ણ આરામ થયો છે. આવા બચકર એપરેશનમાંથી—ખાસ જરા અવસ્થામાં આરામ થઇ પૂર્ણ તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરી એ દ્રષ્ટાન્ત બીજાને ખાનપાનમાં નિયમીત રહેવા તથા સખાવત તરફ વાળવા એાધું ઉપયોગી નથી.

સખાવત—

નાની ઉંમરથી જ ધર્મ તરફ—લોકહિત તરફ—સર્વદર્શી સખાવતની ટેવ હોવાથી દરેક સારાં કામમાં પોતાની શક્તિ ઉપરાંત પણ હંમેશાં આપવા તત્પર રહ્યા છે.

પહેલાં કુટુમ્બસંભાળ, પછી જ્ઞાતિસંભાળ, પછી શહેરની બધી વસ્તીમાં—ખાસ માંગરોળમાં જ સખાવત કરવાનો દૃઢ સંકલ્પ રાખી સખાવત જોગી નીકળે તેવાં કામમાં આપવા આજ સુધી જરૂરી રાખ્યું છે.

કામના તદ્દાવત વગર હિંદુ દરેક કામમાં એકસરખી સર્વદર્શી જ સખાવત છે. મુસલમાન કામને પણ ભૂલી જ ગયા તેમ નથી, જોકે મોટા ભાગમાં હિંદુઓમાં સખાવત છે અને તેમ થવું તે તો કુદરતી જ ગણાય.

શેઠની સખાવતના સંજ્ઞાથી આ પુસ્તકમાં આપેલા સિસ્ટમાં માત્ર મોટી મોટી રકમની જ નોંધ છે. બાકી ગરીબ—ગરબાં—હિંદુ—મુસલમાન—કોઇ કામના તદ્દાવત વગર દાણા કપડાં માટે તો દરરોજ શેઠનાં બાર ખૂલ્યાં જ છે અને વસ્તી બધી જાણતી હોવાથી તેનો લાભ હંમેશા લેવાયા જ કરે છે. સંવત ૧૯૮૨ માં માંગરોળમાં વાસ કર્યા પછી કોઇ ખાસ અઠવાડીક—અરે દિવસ બાગ્યે જ શેઠનો સખાવત વગરનો ખાલી જાય છે.

કેટલીએક સખાવત એવી છે કે જેની નોંધ રાખવા જતાં કોઇ જિંચ—ખાનદાન કુટુમ્બીઓ—મુશ્કેલીમાં આવી પડે તેથી તેવું તેમની જાણમાં આવતાં પોતે જાને કોઇ ન જાણે તેમ—પોતે—આડકતરી રીતે બીજા માર-ફત—નામ કામ જણાવ્યા વગર નાની—મોટી—રકમ આપના દાખલા થોડા

નથી. એ તો તેમની મદદ લેનારનો આત્મા જાણે જ છે. આવી રકમની શેઠ પોતે પણ નોંધ રાખતાજ નથી. જેથી કોઇવાર વાત બહાર જાય અને કોઇની ખાનદાનીને શરમાવું પડે: આવી રકમ ગણીએ તો તો શેઠની સખાવત અઢી લાખ તો જરૂર થવી જોઇએ.

સખાવતની કહર—

માંગરોળનું મહાજન આવા દાનવીર શેઠની કહર કર્યા વગર કેમ જ રહે ! ઓપરેશન બાદ તબીબત સારી થયા બાદ માંગરોળમાં શેઠ પધાર્યા ત્યારે માંગરોળના દરેક જ્ઞાતિના અગ્રેમરોએ આનંદથી ટોળે ટોળે વધાવી લીધા; પણ તેટલેથી જ સંતોષ ન થવાથી દરેક જ્ઞાતિએ અલગ અલગ માનપત્રો આપ્યાં અને તે વખતે પણ જ્યારે શેઠે કંઇ કંઇ સખાવત કરી એટલે તો મહાજનનો ઊમરો તેટલેથીજ ન સમાતાં તેમને “ દાનવીર ” નો ખીતાબ આપવા એક મોટો મેળાવડો બરી તેમને ખીતાબ એનાયત કરી ખીજને તેવા થવા દૃષ્ટાન્ત પુરો પાડી પોતાની જ શોભામાં વધારો કર્યો. એ ખાતે મહાજનને પણ ધન્યવાદ છે, કેમકે આખા કાડિયાવાડમાં આવી કહર કરી અઢિતીય દાખલો બેસાડ્યો છે. (દાનવીરનો ખેતાબ અર્પણ કર્યો તેની નકલ આ પુસ્તકમાં અન્ય સ્થળે આપી છે.)

મહાજને ‘દાનવીર’નો ખેતાબ આપ્યો કે તુરત જુના જુના ગૃહસ્થોએ તેમને મુખારકબાદી આપવા અને પોતાનો સંતોષ બતાવવા મેળાવડા કર્યા. તેથી પણ જાણે પુરો સંતોષ ન થયો હોય તેમ જાણી હિંદુ મુસલમાન સર્વની ગંગવર સભા બરી માંગરોળના પાટવી કુમાર સાહેબના પ્રમુખપણા નીચે ગાર્ડનપાર્ટી આપી. તે વખતે પણ શેઠ તરફથી માંગરોળ પબ્લીક લાયબ્રેરીને રૂ. ત્રણસોની રકમ આપવાનું જાહેર થયું. મે. પ્રમુખ સાહેબે પોતાના રાજ્યમાં આવા દાનવીર શેઠ છે, તેથી સંતોષ જાહેર કર્યો એટલુંજ નહીં પણ ખતીફા-ઉમ્મર સાથે સરખાવી શેઠની સખાવતની ઉંચી કહર કરી.

શેઠને સાઠ વર્ષ પુરાં થયાં એટલે કેમ જાણે પરમાત્માએ એવા પરાપકારી ગૃહસ્થને ‘હીરક મહેાસવ’ Diamond Jubilee ડાયમન્ડ જ્યુબીલી ટાંકણેજ તેમને ‘દાનવીર’ ખનાવ્યા છે !

પરમાત્મા શેઠની તેવીજ વૃત્તિ કાયમ રાખી જનહિતનું કલ્યાણ કરવાનું તેમને હસ્તે જરી રખાવી લાંબુ આયુષ્ય તંદુરસ્તી સાથે આપે એજ પ્રાર્થના સાથે વિઃમું છું.

માંગરોળ
કાડિયાવાડ
તા. ૫, માર્ચ, ૧૯૩૧

તેમના મિત્રોમાંનો એક
રવિશંકર ગણેશજી અંજારીયા

(શેઠ મોરારજીભાઈના જીવનનું અનુસન્ધાન)

માંમરોક્ષના નાં પાટવીકુમારસાહેબ અમદુલ ખાલિક સાહેબનો વાર્ષિક જન્મેત્સવ, પોતે અન્ય કાર્યોમાં તે વખતે રોકાએલા હોવાથી જે નહિ ઉજવાયેલા, તે પછી ઉજવાયો, ત્યારે નાં શેખ સાહેબે તે પ્રસંગે, મોરારજી શેઠને મહાજન જે “ દાનવીર ”નું પદ અર્પણ કર્યું હતું તેને સ્ટેટ પશુ સન્માન્યું અને શેઠની કદર નિમિત્તે સ્ટેટની સહાનુભૂતિ સાથે, સદરુપ્પ પદને કિમતી પોષાક સાથે નવાજવામાં આવ્યું હતું.

એ માટે ‘ દાનવીર ’ શેઠ ઉપકારની ઘાગણી સક્રિય દર્શાવી—તે એવી રીતે કે નાં શેખ સાહેબે અપંગ, નિરાધાર, અતિ વૃદ્ધ, એવી પોતાની હિન્દુ—મુસલમાન પ્રજા પ્રત્યે સમભાવથી વર્તીને જે મોટી રકમ, તેમની રાહત માટે ધર્મદા કહાડીને ટ્રસ્ટ કમિટીને સોંપેલી છે, તેમાં શ્રી. મોરારજી શેઠ રૂ. ૨૫૦૦) અંકે પચ્ચીસોની ચાર ટકાની ગવર્મેન્ટ સિક્યુરિટીની નોટો ભેટ આપીને તે ફંડમાં ઉમેરો કર્યો છે.

આ ફંડના વ્યાજમાંથી દર મહિને કમિટી તરફથી, ઉપર જણાવેલાં અનામિત કુટુંબોને જીંદગી પર્્યાંત માસિક—ચુગરાન જોગ રકમ નિયમીત રીતે અપાય છે.

ઠહેવાની મતલબ એ છે, કે સ્ટેટ પશુ લાયક શેઠની લાયક કદર કરીને ઉભયે પોતપોતાના મોલાને શોભાવ્યો છે.

તે ઉપરાંત Officer's Club (રમત ગમત ખાતે) રૂ. પાંચસો જેવી સારી રકમ ભરીને શેઠ સદરુપ્પ સંસ્થાના પેટ્રન થયા છે.

કલ્યા તરફથી પ્રથમ શેઠજીનાં માનમાં—તેમજ શેઠ સાહેબ તરફથી ત્યાર બાદ, રાણીજામમાં, કલ્યાના તમામ સભ્યો, અમલદારો, શેઠ શાહુકારો, ભાયાતો વગેરેને નિમંત્રીને પરસ્પર ભવ્ય પાર્ટીઓ અપાઇ હતી.

અપેક્ષાને નચ સ્નેહમ્,
ન પાત્રં ન દશાન્તરમ્ ।
સદા લોકહિતે યુક્તા
રત્નદીપા ઇવોત્તમા ॥



સં.-ગુ. વસાકનો શાસ્ત્રી
રત્નોના દીપક (ગ્યાન) એ
પ્રકાશના છે. કે જેમાં સ્નેહ, કલ્પના
તેજ અને દશાન્તર એટલે વાટની કે
પાત્ર (પ્રીતિ)ની જરૂર સિવાય
દર્મશાં વિશ્વાલિન માટે અગ્રહણ છે.

નહિ કે સ્નેહ ના જીવે,
પાત્ર કે ના દશાન્તર ।
સદા લોકહિતે ભાષા,
ઉત્તમોરત્ન દીપ શા ॥

આવા રત્નદીપનુય કામ સૂચના
પણ, સામા માણુય રત્નોદાગ છે કે
નાદ, પાત્ર એટલે યોગ્ય છે કે નહિ
અથવા દશાન્તર એટલે તની સ્થિતિ
(ગરીબ વા તવગર) કેવી છે એની
ગીણુયમાં કન્યા વગર, દર્મશાં
દિશની દિશાવરીથી શાસ્ત્રિયમાં
નિમગ્ન રહે છે.

શ્રી માંગરોલ વણિક મહાજન

અમેદત્વ વસુવર્ષી

શ્રેષ્ઠી મોરારજી મૂલજી

માંગરોલ

ગુરુ શ્રીમાનની મંગળપુરની સમગ્ર હિન્દુ જનતાપ્રતિની ઉદારચરિત ભાવના,
વર્તન અને નિરભિમાન હૃદય એ સમગ્ર, સુવર્ણમાં મુવાસ સમા સદ્ગુણોથી પોતામાંના
એક પુણ્યવાન આત્માવડે શ્રી માંગરોલ વણિક મહાજન ગર્વ બરી લાગણી
અનુભવી રહેવું હોઈ અતિશય સંતુષ્ટ ભાવ પ્રદર્શિત કરે છે.

સુહૃદ! જગતમાં ધનિક થવું એ કાંઈ બહુ મહત્વની વાત નથી; પરંતુ
નીતિમય ઉપાર્જનાત્મકતા દ્વંચેના ઉત્તમોત્તમ રીતે ઉપયોગ કરવો એ બહુ થોડાજ
ભાગ્યશાળીના નસીબમાં હોય છે; અને તેવીજ રીતે આપની સંપત્તિના વિશાળ પ્રમાણમાં
સુયોગ્ય વ્યય કરવાની આપની કુશળતા સ્તુતિપાત્ર છે—વધારે ખુશી થવા જેવું તો એ
છે, કે આપના વિચારો ક્રૂત પોતાની જ્ઞાતિકલ્યાણના માર્ગમાંજ સમાપ્ત ન થતાં અલેહ
રીતે મેદધારા સમાન ઉચ્ચ અવય સર્વ જ્ઞાતિની જરૂરિયાતો માટે જનતું કરવાના હોઈ
માંગરોલની સમગ્ર હિન્દુ જનતાને હૃદય-પ્રાણસમી ગણનારી આપની મહાકાંક્ષા
બેહદ માન ઉપજાવનારી છે.

મુદાશય! આપની આવી લાગણીઓના વિનિમય બીજી શી રીતે થઈ શકે ?
એ માટે તો આપના શુભ નામોચ્ચારની સાથે અમારી ઉર્મિઓને સંતુષ્ટ કરનારું કોઈ
સંબોધન ભેડવામાં આવે તો તે યોગ્ય ગણાશે એમ ધૃષ્ટી આ પદસમર્પણ સમારંભ ક્રિયા
સાથે શ્રી માંગરોલ વણિક મહાજન આપને દાનવીર તરીકેનું પદસમર્પણ કરે છે.

હી. અમે છીએ,
શ્રી માંગરોલ વણિક મહાજન તરફથી

— સંવેકા —

પ્રેમજી નેમચંદ કરશનદાસ અંદેરજી
જેચંદ હરજીવન રતનજી નેમચંદ
ચત્રભુજ જેચંદ મદનજી કેચરા
રામદાસ નાનજી

શેઠ મોરારજી મુળજીએ આજ દિન સુધી કરેલી સખાવતનું લીસ્ટ નીચે મુજબ:-

- ૫૨૦૦૦) શ્રી માંગરોળ શ્રીમાળી વણિક દવાખાનામાં
૩૮૦૦૦) મુંબાઇમાં સાન્તાક્રુઝમાં લક્ષ્મીબાઇ આરોગ્યભુવનમાં
૩૦૦૦૦) શ્રી માંગરોળ પાંજરાપોળમાં
૨૫૦૦૦) શ્રી માંગરોળના નિરાશ્રીત વણિક ફંડમાં
૧૦૫૦૦) શ્રી મુંબાઇમાં શેઠ હરકીશનદાસ હોસપીટલમાં
૭૦૦૦) શ્રી માંગરોળ શ્રીમાળી સમાજમાં
૫૫૦૦) મુંબાઇમાં સર શાપુરજી બર્યા તંગદસ્ત ફંડ શેર બજાર
૨૫૦૦) ના બ્યાજમાંથી માંગરોળના વણિક સિવાય ઉચ વરણના હિંદુ
છોકરાઓને સ્કુલના પુસ્તકો અપાવવામાં
૨૫૦૦) નું બ્યાજ દર વરસે માંગરોળની ખડાયતા બોર્ડિંગને આપવા માટે
૧૦૦૦) ના બ્યાજમાંથી માંગરોળના બંગ્લીઓને દર વર્ષે વીજબિલ્ડમાંથી
મીઠાઇ આપવામાં
૧૦૦૦) શ્રી માંગરોળ જ્ઞેન સમાને
૧૦૦૦) શ્રી માંગરોળની વૈષ્ણવ પાઠશાળાને
૧૦૦૦) શ્રી માંગરોળની વૈષ્ણવ કન્યાશાળાને
૨૦૦૦) શ્રી માંગરોળ વણિક મહાજનને રૂ. ૨૦૦૦ જેતું બ્યાજ મહાજનની
મરજી પડે ત્યાં વાપરે
૬૦૦) શ્રી માંગરોળ અધ્યાપક કલ્યાણજી રતનજીના દવાખાનામાં
૫૦૦) શ્રી માંગરોળ સોનાપુરમાં એક ઓરડો બંધાવવા માટે
૧૦૦૦) ગુજરાત સંકટ નિવારણ ફંડમાં

૧૮૧૧૦૦

૪૭૦૦૦) શ્રી માંગરોળ તથા મુંબાઇમાં સખાવતમાં; વિગતો:-

૨૧૦૦૦ લોકાગચ્છ

૧૨૦૦૦ તપગચ્છ

૧૦૦૦૦ સ્થાનકમાં

૪૦૦૦ પરચુરણ ધર્મખાતાઓમાં)

૨૨૮૧૦૦

૩૦૦) માંગરોળ પબ્લીક લાઇબ્રેરીમાં મેળાવડા વખતે પુસ્તકો વગેરે
માટે આપ્યા

૧૦૦) મુસલમાન ગરીબોને દાણા માટે

૨૨૮૪૦૦

કુલ બે લાખ, અઢીસા હજાર, ચારસો: તા. ૨-૩-૩૧ સુધી

અનુક્રમણિકા

પ્રકરણ ૧ લું

વિષય	પૃષ્ઠ
તનદુરસ્તી	૧
મુખ્ય વિષય	૧
પ્રાસ્તાવિક શીખામણની જરૂર	૧
તનદુરસ્તી અને તેનું સુખ	૨
શરીરનું બંધારણ અને તનદુરસ્ત રહેવા માટે જોઈતી સંભાળ	૩
વહુઓને તનદુરસ્ત રહેવા વિષે શીખામણ	૩
વાંઝીઆપણાનું એક મુખ્ય કારણ તનદુરસ્તીની ખામી છે	૪
વહુઓની તનદુરસ્તીના ફાયદા અને નાદુરસ્તીના ગેરફાયદા	૪
વહુ તનદુરસ્ત ન હોય તો ફરજદ તનદુરસ્ત ક્યાંથી થાય ?	૪
રોગી સ્ત્રી પુરૂષે પરણવાના ગેરફાયદા	૫
તનદુરસ્તી વગર મહેનતે મળતી નથી.	૫
સુસ્તાઈ એ રોગનું ઘર છે.	૬
કસરત અને તેની જરૂર	૬
નિયમસર ફરવા જવું એ તનદુરસ્તી માટે બહુ જરૂરનું છે.	૭
નાજીક વહુઓએ ધીમે ધીમે કામ કરવાની ટેવ પાડવી	૭
કસરતના શાયદા.	૭
(અંધોળ) અંગધોળ એટલે ચોળી મસળી નહાવું.	૮
ખોરાક ત્રણ વખત લેવાની જરૂર.	૮
બહુ સંભાળથી ખોરાક ચાવવાની જરૂર.	૯
નિયમસર ખાવું જોઈએ.	૯
નિયમિત વખતે ખાવું જોઈએ.	૯
તનદુરસ્ત રહેવા માટે વેહેલા ઉકનાની જરૂર	૧૦

વિષય

પૃષ્ઠ

તનદુરસ્તી—(ચાલુ)

સવારમાં વેહેલા ઉઠવાના ફાયદા	૧૦
સવારની ખૂબીનો ટૂંક વિચાર	૧૦
સવારની ઝાકળ નુકસાનકારક નથી.	૧૧
વેહેલા અને મોડા ઉઠનારનો મુકાબલો	૧૧
વેહેલા ઉઠવાની અસર	૧૧
ઘરમાં ખુદ્દો પવન આવવો-જવો જોઈએ	૧૨
પૂરતી ઉંઘ ન આવવાનાં કારણમાં હવાની હરફરની બેદરકારી મુખ્ય છે.	૧૨
સુખની ઉંઘના ફાયદા	૧૩
ચાક ઉંઘ લાવે છે-ઉંઘ માટે દવા ખાવી એ નુકસાનકારક છે.	૧૩
આળસ અને મોજશોખ જીંદગીના દુશ્મન છે.	૧૪
કસરતની ભૂખ ઉપર અને ભૂખની સ્વાદ તથા પચાવ ઉપર અસર	૧૩
અજવળાની જરૂર અને તેની અસર	૧૪
સૂર્યના તેજને પૂરતી રીતે ઘરમાં પ્રકાશવાની જરૂર	૧૪
તેજની ગેરહાજરીનાં ખરાબ પરિણામના દાખલા	૧૫
તેજ હવાને સારી કરે છે.	૧૫
સૂર્યનો ખીન્ને કુદરતી ગુણ	૧૫
સામાન સંભાળતાં ચેહરાનું નર ન ખોશો	૧૫
આનંદ અને એકસંપ	૧૬
મંત્રોષી સ્વભાવ અને તેનું સુખ	૧૬
ધણી પ્રત્યે વહુની ફરજ	૧૭
આનંદી સ્વભાવની ચેહરા ઉપર અસર	૧૭
ઘરનું કામકાજ કરવા વહુની ફરજ છે.	૧૮
તવંગર વહુઓને ઘરનાં કામ તરફ ઇતરાજી	૧૮
વખત જતો નથી એવી તવંગર વહુઓની ફરિયાદ	૧૮
કામ વગરનું મન પોતાનેજ ખાય છે.	૧૯
રસોઇનું કામ વહુએજ કરવું જોઈએ.	૧૯
કુળવણી વિષે સૂચના	૧૯
વહુઓની ફરજ અને તે વિષે તેનું અજ્ઞાન	૨૦

વિષય

પૃષ્ઠ

તનદુરસ્તી—(ચાલુ)

નખળા મનની માડી અસર	૨૦
માતાઓની દીકરી પ્રત્યેની ક્રૂરજ	૨૦
ઝાડો અને પેશાબની કુદરતી હાજત વખતસર પુરી ન	
પાડવાની નુકસાનકારક ટેવ	૨૦
તનદુરસ્ત રહેવાનાં સાધનો	૨૧
તનદુરસ્ત રહેવા જરૂરના નિયમો	૨૧

પ્રકરણ ૨ જી

ઝડપપ્રાપ્તિ (સ્ત્રાવ અથવા અટકાવ)	૨૨
અટકાવની સ્ત્રીની તખિયત ઉપર અસર	૨૨
નિયમસર અટકાવની છોકરાં થવામાં જરૂર	૨૨
નિયમસર અટકાવ ક્યારે ગણાય	૨૨
સાધારણ અટકાવનો સ્ત્રાવ	૨૩
નિયમસર અટકાવની ગર્ભ રહેવા સાડ જરૂર છે.	૨૩
અટકાવ શરૂ થવાની સાધારણ ઉમ્મર	૨૩
અટકાવ જરૂરી રહે તે વખત	૨૩
અટકાવ વખતે થતો સ્ત્રાવ યોગ્યું લોહી નથી	૨૪
અટકાવ ક્યારે બંધ રહે છે.	૨૪
છોકરું ધાવતું હોય તે દરમિયાન અટકાવ આવે તો	
તેની માડી અસર	૨૪
અટકાવ દરમિયાન સંભાળ	૨૪
અટકાવ ન આવે તો તેથી તખિયતમાં થતો પ્રિગાડ	૨૪
પ્રદર—ધોળાં પાણીનું પડવું.	૨૫
અટકાવ વધારે હોય અને વધારે મુદત રહે તે પણ ખરાબ છે.	૨૫
અનિયમિત અટકાવનાં માઠાં પરિણામ	૨૫
કસુવાવડ વખતે સંભાળ ન રાખ્યાથી અનિયમિત થતો અટકાવ	૨૬
દિસ્તરીઆનાં કારણ	૨૬
દિસ્તરિઆનાં ચિહ્નો	૨૬

વિષય

પૃષ્ઠ

ઋતુ પ્રાપ્તિ—(ચાલુ)

ઝોડ, ઝપટ, ખૂન, વળગાડ એ દિસ્ટિરિઆમ છે.	૨૧૭
દિસ્ટિરિઆવાળી ઝોરતને ટોંગ બહુ પ્યારો છે.	૨૮
અટકાવ બંધ થવાનો સમય તથા તે નક્કી કરવાનાં સાધનો.	૨૮
અટકાવ બંધ થતી વખતે સંભાળ ન લેવાય તેનાં માણં પરિણામ	૨૯
વગર ચિદ્ને કોષવાર અટકાવ બંધ થાય.	૨૯
કોષ વાર તમિયત સુધરી જાય છે.	૨૯
જીદા જીદા ભાગમાં થતા દુખાવા	૩૦
અટકાવ ન આવે તો તેને બદલે ખીજી જગાએથી લોહી કોષ વાર પડે છે.	૩૦
ચાળીશ વરસની બાદ શરીરને ૩૫ અચાનક આવે તો અટકાવ બંધ થશે એમ જાણવું	૩૦
બહુ ગરમી, અનિયમિત ગરમી, ને શરદી-અટકાવ બંધ થવાની નિશાની છે.	૩૧
અટકાવ શરૂ થાય એટલે કાંઈ પુખ્ત ઉમ્મર થઈ કહેવાય નહિ	૩૧
નાની વયમાં પરજીવવાથી તનદુરસ્તી ઉપર માડી અસર થાય છે	૩૨
મોટી ઉમ્મરે પરજીવવાના ગેરફાયદા-ઝગ્ન કરવાની યોગ્ય ઉમ્મર	૩૨
નખળાં માખાપનાં નખળાં છોકરાં	૩૨
પરજીતાં પેહેલાં શું સંભાળવા જરૂર છે.	૩૩

પ્રકરણ ૩ જી

વિષય

પૃષ્ઠ

ગર્ભાવસ્થા

અટકાવનું આવવું બંધ થવું	૩૪
સવારના પહોરમાં ઉલટી થવી અથવા મોળ આવવી	૩૪
સ્તનના ફેરફાર	૩૫
છોકરાનું ફરકવું	૩૬
પેટનું વધવું	૩૬

વિષય

પૃષ્ઠ

ગર્ભાવસ્થા—(ચાલુ)

ફૂંટીનું બહાર નીકળી આવવું	૩૭
શરીરમાં ફેરફાર	૩૭
ઉત્તવા	૩૭
ગર્ભસ્થાનનાં ખીન્ન ઉપયોગી ચિહ્નો	૩૭
કાળજીમાં બળતરા	૩૭
વધારે ઓછી ભંધ	૩૭
મોઢામાંથી લાળનું પડવું	૩૮
દાંતનો દુખાવો.	૩૮
ભૂખમાં ફેરફાર	૩૮
ભાવા-અભાવા	૩૮
સ્વભાવમાં ફેરફાર	૩૮
ગર્ભ રહેવાના સર્વ ચિહ્નો	૩૯
અધોજ	૩૯
ખુણી હવા, કસરત અને ધંધો	૩૯
ખાળ મોરી	૩૯
આરામ	૪૦
ખોરાક	૪૦
ભંધ	૪૦
દવા	૪૦
બંધકોશ	૪૦
ચોખ્ખું એરંડીનું સેલેડ-ઓઇલફીન-પીલ્સ, મધ અને કાશી	૪૧
સેલેડ-ઓઇલની માત્રા અને તેના ગુણ	૪૧
ફીલ્સ-પીલ્સ ફેરફાર સોપની ગોળાઓ	૪૧
રેઝીન, શીઝ અને સેનાની ઇલેક્ટ્રીક	૪૧
જેડીમધનું ચુરણ	૪૨
ચોખ્ખું મધ ડ્રામ બે અથવા ચાર	૪૨
ગરમ પાણી કે સાબુવાળા પાણીની પીચકારી	૪૨
પેટનું તણાવું	૪૨
ઝાડો	૪૨

વિષય

પૃષ્ઠ

ગર્ભાવસ્થા—(આલુ)

પેટમાં દરદ	૪૩
બેબેની	૪૩
કાળજીમાં બળતરા	૪૪
મોંમાંથી પાણીનું છુટવું	૪૫
હરસ	૪૫
હરસ થવાનું કારણ	૪૫
સુજેલા હરસની દવા	૪૫
હરસ માટે બાફ	૪૬
હરસ માટે મલમ	૪૬
હરસ માટે લિનિમેન્ટ	૪૬
હરસવાળીને ઝાડો નરમ લાવવાની દવા	૪૬
અંજીર, કાળીદ્રાક્ષ અગર સોનામુખી અને જેડીમધનું ચુરણ	૪૬
મેગ્નેશીઆ અને ગંધક-સંદર્શ	૪૭
પગનો સોજો	૪૭
પેટનું તણાવું	૪૭
પેટનું બહુ લટકી પડવું	૪૮
દાંતનો દુખાવો	૪૮
સવારની ઉઘટી અથવા મોળ	૪૯
મોળ યા સવારની ઉઘટી બિવિધ્ય સુચક ચિહ્ન છે	૫૧
સ્તનની દાંટડી સખત કરવાનો ઉપાય	૫૧
સ્તનનો સોજો	૫૧
મુત્રાશયના રોગ	૫૨
મુસ્ત મુત્રાશય	૫૨
ઉનવા	૫૨
બિધરસ	૫૨
મૂર્ચ્છા	૫૩
કળતર	૫૪
મદર	૫૫
કસુવાવડ	૫૬
કસુવાવડ સુવાવડ કરતાં ભયંકર છે.	૫૬

વિષય

પૃષ્ઠ

ગર્ભાવસ્થા—(ચાલુ)

કસુવાવડનાં કારણ

૫૭

મટાડવા કરતાં અટકાવવું સહેલું છે

૫૭

વારંવાર મૈથુન એ કસુવાવડનું કારણ છે

૫૭

કસુવાવડ થશે એમ ખતાવનારાં ચિહ્નો

૫૮

ભયંકર ચિહ્નો

૫૮

કસુવાવડ કેમ થાય છે તે વિષે સમજૂતી

૫૮

કસુવાવડ થવાનો વખત

૫૮

છોકરું મરી ગયાનાં ચિહ્ન

૫૯

કસુવાવડની માવજત

૫૯

કસુવાવડ થતી હોય તે ખાત્રએ ધણીયો અલગ રહેવા જરૂર

૫૯

કસુવાવડ વખતે બધારે સંભાળવાની જરૂર

૬૦

કસુવાવડ થયા બાદ તનદુરસ્તી સુધારવાની જરૂર

૬૦

ગર્ભ રક્ષા બાદ દિવસનો ધણો ભાગ પડી રહેલું

૬૦

ખોટી વીંટ

૬૦

ખોટી વીંટ લાંબો વખત ટકે છે

૬૧

ખોટી અને ખરી વીંટ વચ્ચે તફાવત

૬૧

ઉપયોગી તફાવત—ખરી વીંટ વખતે ધોળાં પાણી પડે છે.

૬૧

ગર્ભાવસ્થાની મુદત

૬૨

તેનું અયોગ્યસપણું

૬૨

અટકાવ બંધ થવા બાદ દિવસ ગણવાનું કારણ

૬૨

સહેલથી ગણતરી થાય તેવો રસ્તો

૬૩

ઘણું કરી અટકાવ બંધ થયા બાદ ત્રણ દિવસની અંદર ગર્ભ રહે છે.

૬૩

અટકાવ બંધ રહ્યા પછી જણાવનાં દિવસ શોધી કાઢવાનો કોઠો

૬૩

અટકાવ બંધ થયાની તારીખની બરાબર નોંધ રાખવી.

૭૫

જણવાની અનિયમિતતા

૭૫

ગણતરીમાં ભૂલ થવાનું પહેલું કારણ

૭૫

ખીજું કારણ—ખોટો અટકાવ

૭૬

છોકરો આવશે કે છોકરી

૭૬

ગર્ભાવસ્થામાં ખાળકના અંતઃકરણના ધ્વજકારા ઉપરથી થતું

અનુમાન

૭૭

વિષય

પૃષ્ઠ

ગર્ભાવસ્થા—(ચાલુ)

દાઘઓ પોતાની તે જાણવા વિષેની શક્તિને। ખોટો ડાળ	
કરે છે તે બાબત	૭૭
છોકરા મોટી સંખ્યામાં જન્મે છે પણ જીવવામાં છોકરીની	
સંખ્યા વધે છે	૭૮
છોકરો આવશે કે છોકરી તે જાણવાને પૂરતું સાધન નથી.	૭૮
ઉંમર અને તાકાતના ફેરફારની છોકરા છોકરી થવામાં	
મનાતી અસર	૭૮
સુચાણી અગર દાઘ	૭૯
ગણતરી કરતાં મોડું જણે તો ધણે ભાગે દીકરો આવશે	૭૯
પાંત્રીશ્ચ યા પીસ્તાળીશ્ચ વરસની દાઘ જોઇએ	૭૯
દાઘ શાંત જોઇએ; વાતુડી ન જોઇએ	૭૯
દાઘ દ્વિગ્મત આપે તેવી જોઇએ	૭૯
દાઘને પોતાને જાણવાનો અનુભવ જોઇએ	૭૯
દાઘની દરેક ઇંદ્રિય તીવ્ર તથા સ્વભાવ શાંત જોઇએ	૮૦
દાઘને મેહેનતામણી પુરેપુરું આપવું જોઇએ	૮૦
દાઘએ દાઘતરના હકમ બરાબર ઉઠાવવા જોઇએ	૮૦
દાઘએ વખતસર હાજર રહેવા જરૂર	૮૦
દાઘએ પાટો કેમ બાંધવો તે બરાબર જાણવું જોઇએ	૮૦
દાઘએ દરેક ચીજ સ્વચ્છ રાખવી	૮૧
દાઘ તથા વડુને યાદ રાખવા લાયક ઉપચોગી નિયમો	૮૧
ખોટો દિલાસો દાઘએ આપવો ન જોઇએ	૮૧
ગર્ભાવસ્થા પુરી થતાં છેવટના રિમાર્ક	૮૨
વડુ મટી મા થવાનો વખત	૮૨

પ્રકરણ ૪ થું

વિષય

પૃષ્ઠ

સુવાવડ

૮૩

પહેલી સુવાવડ

૮૩

સુવાવડ એ ઓરત ઉપર મોટી ધાત ગણાય છે	૮૩
સુવાવડ નજીક છે, એમ બતાવનાર ચિહ્ન	૮૩
પેટનું નીચે ઉતરવું	૮૩
કાઠ કાઠ ચિંતાતુર અને બેચેન થાય છે	૮૩
યોનિ બીનાશવાળી રહે છે તથા ધોળાં પાણી પડે છે	૮૪
ખરી વીંટ	૮૪
ઉલટી અથવા ખાલી ઉઝકા આવે છે	૮૪
આ વખતે જોર કરવું નહિ	૮૫
હરવું ફરવું, પથુ આ વખતે પથારીમાં પડવું નહિ	૮૫
પાણીની મોટ અચાનક ઝુટી જાય તો દાકતરને બોલાવવા	૮૫
વેણુ આવતી શરૂ થાય છે	૮૫
વખતે પગમાં ગોટલી ચડે છે	૮૫
ગોટલી ચડે તેની માવજત	૮૫
કુદરતી રીતે છોકરું જન્મે તેમાં વચ્ચે પડવું નહિ	૮૬
જરૂર પડે ત્યારે દાકતરની મદદ લેવા વિના ચાલે નહિ.	૮૬
હથિઆર વાપરવા જરૂર જણાય તો તે વાપરવા વાંધો લેવો નહિ	૮૬
જણુતી વખતે ધણીએ હાજર ન રહેવું	૮૭
પેહેલી સુવાવડમાં વધારે વખત લાગે	૮૭
પેહેલી સુવાવડ ઓછામાં ઓછા છ કલાકમાં પુરી થાય છે	૮૭
મોટી ઉમ્મરે પેહેલી સુવાવડ થાય તો વધારે વાર લાગે છે.	૮૭
ઉતાવળી કરતાં ધીમી સુવાવડમાં ફાયદો છે	૮૮
જણ્યા પછીની વીંટ દરેક સુવાવડે વધતી આવે છે—સૌથી ઓછી	
પહેલી સુવાવડે આવે છે.	૮૮
કાઠ કાઠ વાર ન મનાય એવી સહેલાઈથી છોકરું અવતરે છે	૮૮
પ્રસૂતિ વેળાના મુખ્ય ત્રણ ભાગ	૮૮
૧ જણવાની તૈયારીનો ભાગ	૮૯
૨ વીંટ આવે છે, તે ભાગ	૮૯

વિષય

પૃષ્ઠ

સુવાવડ—(ચાલુ)

પહેલા બે ભાગની અંદર કરાંજવું નહિ

૮૯

૩ વેણુ આવે છે તે ભાગ	૮૯
સંભાળના ફાયદા	૮૯
વીંટ અને વેણુના દુઃખના પ્રકાર	૯૦
સુવાવડીનો ઓરડો	૯૦
કેવી રીતે કરાંજવું	૯૦
જણી વખતે કેવી સ્થિતિમાં રહેવું	૯૦
ઝાડો લાવવા જરૂર	૯૧
ઓછાડ કે ગાદણું ન બગડે તેટલા સારૂ મીણુનું કપડું રાખવું	૯૧
જણવાનો ઓરડો હુંદાળો જોઈએ	૯૧
જણનારીને દિલાસાની જરૂર	૯૨
દાકતરે ધીરજ આપવા જરૂર	૯૨
જણી વખતે ગરમ આ ફાયદો કર્તા છે	૯૨
વારંવાર પેશાબ કરવાથી જણવામાં ફાયદો થાય છે	૯૨
સુવાવડમાં કલોરોફોર્મ સંધાડવું	૯૩
એકવાર કલોરોફોર્મ સંધાડ્યું હોય, તો બીજી સુવાવડે જણનાર બાહ્ય ભાગણી કરે છે	૯૩
નાળ અથવા નારડાંની સ્થિતિ તપાસવી	૯૩
નવાં જન્મેલાં બાળકે તુરત રડવું જોઈએ—ન રડે તો તેને રડાવવું	૯૩
દેખીતી રીતે મરેલા જેવાં છોકરાંની માવજત	૯૪
નાળ બાંધવો	૯૪
ઓરને કુદરતી રીતે નિકળવા દેવી	૯૪
બહુ વાર થયા છતાં ઓર ન પડે તો દાકતરની મદદ લેવી.	૯૫
ઓર કાઢવા નાળ ખેંચવો નહિ	૯૫
માને માટે શું કરવું તેની ટૂંકી નોંધ	૯૫
ઓરની સાથે ઝીણાં પડ નિકળી જાય તેની સંભાળ રાખવી	૯૬
છોકરાને માટે શું કરવું તેની ટૂંકી નોંધ	૯૬
જણ્યા બાદ બે ત્રણ કલાક બાહ્યે તેને તે પકબે હાલ્યા આલ્યા વગર પડી રહેવા જરૂર	૯૭

વિષય

પૃષ્ઠ

સુવાવડ—(ચાલુ)

ગરમ કપડું ઓઢાડવા જરૂર	૯૭
સુવાવડમાં સ્વચ્છતાની જરૂર	૯૭
જપ્પા બાદ ગરમ ચા આપવો	૯૭
સુવાવડીને પાટો શી રીતે બાંધવો	૯૭
હાથવું ચાથવું નહિ તે વિષે ફરીને સૂચના	૯૮
સુવાવડીનો ઝોરડો	૯૮
સુવાવડીના ઝોરડામાં કાષ્ઠથી ન જવાય તેવા સખ્ત નિયમની જરૂર	૯૯
પેશાબ ન ઉતરે તો તેનો પ્રલાબ	૯૯
ઝાડા વિષે—ઝાડો ત્રણ દિવસ બંધ રહે તો તેમાં ફાયદો છે	૯૯
ગુલ્મ ભાગ સાફ ધોવાની જરૂર	૧૦૦
ગુલ્મ ભાગને પાણી ન અડકાડાય એવો ખોટો વહેમ	૧૦૦
ગુલ્મ ભાગ સુખ્યો હોય તેની દવા	૧૦૦
પૂરતા આરામની જરૂર	૧૦૧
ગર્ભાવસ્થામાં કસરત અને સુવાવડમાં આરામની જરૂર છે	૧૦૧
સુવાવડીનો ખોરાક	૧૦૧
ચાર અડવાડીનાં બાદ કુટુંબનાં માણસ સાથે ખાત્ર શકે	૧૦૧
દોઢ માસ ગયા પછી કામમાં ગ્રંથવાની જરૂર	૧૦૨
સુવાવડ બાદ તુરત પુરૂષસંગ કરવો નહિ	૧૦૨
અટકાવ ફરીથી આવે ત્યાંસુધી પુરૂષસંગ કરવાથી નુકસાન છે	૧૦૨
સુવાવડ ગયા પછી ત્રણ માસ સુધી ગિલકુલ સંસાર વ્યવહાર બોગવવો નહિ	૧૦૩
શીખામણનો અમલ થાય તો તેથી થતા ફાયદા	૧૦૩

પ્રકરણ પ મું

વિષય

પૃષ્ઠ

ધાબ્ધાવસ્થા

૧૦૪

ધવરાવવા મરજી ન હોય તેણે ધાવ રાખી લેવી

૧૦૪

ન ધવરાવવાથી અરસ્પરસ કુદરતી પ્યાર થતો નથી	૧૦૪
ધવરાવવાનું કામ સંતોષ આપનારું છે	૧૦૫
ધાવણ છોડવવાથી ગર્ભ તુરત રહે છે	૧૦૫
પોતાનાં બચ્ચાને માએ ધવરાવવું એ કુદરતી છે	૧૦૫
ધવરાવવા તાકાદ નથી એ ફરિયાદ ખોટી છે	૧૦૫
જનાવર પણ પોતાનાં બચ્ચાને ધવરાવે છે	૧૦૫
ન ધવરાવવાનાં માઠાં ફળ	૧૦૬
ન ધવરાવનારી માતાઓ કૂરમાં કૂર પ્રાણીથી કૂરતામાં ચડીઆતી છે	૧૦૭
પાંચ માસ સૂધી તો ધાવણ ઉપરજ બચ્ચાને રાખવું	૧૦૮
ધવરાવવા વિષે બરાબર લક્ષમાં રાખો	૧૦૮
સ્તન કે ધાઇ	૧૦૮
પેહેલી સુવાવડ વખતે પેહેલા બે ત્રણ રોજ સ્તનની વધારે સંભાળ રાખવી	૧૦૮
ધાવણ પેદા થતી વખતે આવતો તાવ	૧૦૮
પેહેલી વાર ધવરાવવાનો વખત	૧૦૮
સ્તનની દીંટડી સાથે અને નરમ નહિ હોય તો બચ્ચું ધાવશે નહિ	૧૦૯
સ્તનનો વરમ અને તેનો ઉપાર	૧૦૯
સ્તનનો વધારે સખત સોજો હોય તેની દવા	૧૦૯
સ્તન સૂજેલાં હોય ત્યારે પ્રવાહી પદાર્થ લેવા નહિ	૧૦૯
ધાવણ ચડી ગયું હોય તેની દવા	૧૦૯
દાઇએ પોતાનું ડહાપણ ન ડોળતાં સ્તનની બાબતમાં પણ દાકતરની સલાહ લેવી	૧૧૦

વિષય

૫૪

ધાવાવસ્થા—(ચાલુ)

ધાવણનો તાવ	૧૧૦
સંભાળની જરૂર અને તે ન લેવાય તો તેનાં માઠાં પરિણામ	૧૧૦
ધવરાવવાનો વખત	૧૧૦
રકતાં અટકાવવા ધવરાવવું એ ખોટું છે	૧૧૧
ધવરાવવાનો નિમિત્ત વખત	૧૧૧

અનિયમિત વખતે ધવરાવવાના ગેરફાયદા	૧૧૧
અચ્ચાનું મોઢું આવી જવાનું એક કારણ	૧૧૧
નિયમસર ધવરાવવામાંજ ફાયદો છે	૧૧૨
ધવરાવતી વખત માનું મન શાંત જોઈએ	૧૧૨
રાતમાં બહુ ધવરાવવા જરૂર નથી	૧૧૨
ધાવ્યાવસ્થા દરમિયાન છાતીનો પોશાક ઢીલો જોઈએ	૧૧૨
ખોરાક	૧૧૨
માના અને ધાવના ધાવણમાં ફેરફાર છે	૧૧૩
ધવરાવનારીના ખોરાકમાં બેદરકારીનાં પરિણામ, તેની છોકરાં	
ઉપર અસર	૧૧૩
ખાસ રીતે કળી પાળવા જરૂર નથી	૧૧૪
ધવરાવનાર બાઈને બહુ તરસ લાગતી હોય તો પાણીને બદલે	
દૂધ પીવું	૧૧૪
બરાબર ધાવણ લાવવા ખુશ્કી હવાની જરૂર	૧૧૪
ખુશ્કી હવા અને કસરત	૧૧૪
ધવરાવનારી બાઈ ઉદાસ થાય ત્યારે તેણે ગરમ ચા પીવો	૧૧૪
અધેચ હવાથી સાફ ધાવણ આવતું નથી	૧૧૪
ધવરાવતી વખત માએ કેવી સ્થિતિમાં રહેવું	૧૧૫
શાંત સ્વભાવની જરૂર અને તેની અસર	૧૧૫
ધાવણ માટે છોકરાંનો માના જેવો સ્વભાવ થાય છે	૧૧૫
શાંત સ્વભાવ રહેવા ખોરાક બરાબર પચે તેની જરૂર છે	૧૧૬
ધંધો અને કામ-કાજ	૧૧૭
ઘરના કામકાજમાં સાંજ સવાર ભાગ લેવો જોઈએ	૧૧૬
ગરીબ સ્ત્રીઓ સારી ધાવ હોય છે તેનું એક કારણ છે	૧૧૬
વિષય	૫૪૫

ધાવ્યાવસ્થા—(ચાલુ)

તવંગરને ધાવણ ન આવવાનું કારણ સુસ્તી અને મોજ-શોખ છે	૧૧૭
ધંધો ન કરવાથી છોકરા પર માડી અસર	૧૧૭
ધાવ્યાવસ્થામાં અટકાવ	૧૧૭
ધાવ્યાવસ્થામાં અટકાવ આવે, તો ધણીથી અળગા રહેવા જરૂર	૧૧૭
ગર્ભ રહેવાથી ધાવણ બચડે છે	૧૧૭

લાભ્યાવસ્થા દરમિયાન રોગ	૧૧૮
સ્તનની દીંટડીની સ્થિતિ સારી જોખએ	૧૧૮
સૂજેલી દીંટડીની દવા	૧૧૮
દીંટડી સૂજવાનાં કારણ અને દવા	૧૧૮
દીંટડી સજી આવવાનું કારણ પહેલું	૧૧૮
ભૂખી રાખવાથી અડચણ નથી	૧૧૯
ગ્રીસીરીન અને એન્ડીની સુજેલી દીંટડી ઉપર અમર	૧૧૯
દીંટડીમાં ચીરા પડ્યા હોય તો તેની દવા	૧૧૯
ગંદી દીંટડી તુરત પાકી આવે છે	૧૧૯
નીપક્ષશીદ્ધ દીંટડીની કાચની ઢાંકણી	૧૧૯
ધાવણ પોતાની મેળે છૂટી જતું હોય, તો તેની માવજત	૧૧૯
ધાવણ આવવું શરૂ થાય તે પહેલાં ધવરાવવું નહિ	૧૨૦
ધાવણ આવતાં છતાં છોકરું ન ધાવે તો તેની જીમ તપાસવી	૧૨૦
ધાવણ ચડી ગયું હોય તેની દવા	૧૨૦
અંધાધ ગએલા અથવા ગાંડાવાળા સ્તન	૧૨૧
પહેલી સુવાવડમાં સ્તન અંધાધ જવા વધારે સંભવ છે	૧૨૧
ખીભું કારણ રાતમાં ધવરાવવા માટે અચાનક બેડા થવું તે છે	૧૨૧
ત્રીભું કારણ સૂજેલી દીંટડી છે	૧૨૧
ચોથું કારણ ટૂંકી દીંટડી છે.	૧૨૧
પાંચમું કારણ ધાવણ ન આવતાં છતાં પરાણે ધવરાવવું	૧૨૨
સ્તનની ઉપરનો અથવા અંદરનો ભાગ અંધાધ જાય છે	૧૨૨
ઉપરનો ભાગ અંધાય તેની દવા	૧૨૨
અંદરનો ભાગ અંધાય, તો ધાવણ છોડાવવું જોખએ	૧૨૨
અંદરનો ભાગ અંધાધ જાય તેનાં ચિહ્નો	૧૨૨
તુરત ઉપચારની જરૂર	૧૨૩

વિષય

૫૪૪

લાભ્યાવસ્થા—(ચાલુ)

લાભ્યાવસ્થા દરમિયાન રોગ—(ચાલુ)

એક વાર સુજેલું સ્તન ફરી ખીજ વાર તુરત સજી આવશે	૧૨૩
ખડુ ધવરાવવાથી મૂર્છા આવે તેની દવા	૧૨૩
ખડુ ધવરાવવાથી માં અને છોકરાં બન્નેને નુકસાન છે	૧૨૩

ધાબાવસ્થા અંદર જીભાળની માડી અસર	૧૨૩
ખોરાકની સંભાળથી ઝાડો સાફ આવશે	૧૨૪
નરજી કોઠે એક ટમ્બલર પાણી પીવાથી ઝાડો સાફ આવશે	૧૨૪
નાનાં બચ્ચાંને ઠંડું પાણી પાવું એ કુદરતી જીભાળ છે	૧૨૪
લીલીતરી ભાજીથી ઝાડો નરમ આવે છે	૧૨૪
તન્દુરસ્તીના નિયમ બરાબર પળાય તો જીભાળની જરૂર પડે નહિ	૧૨૫
સાદા ઉપાગોની સારી અસર	૧૨૫
કિંમતના પ્રમાણમાં દવાના ગુણ એ ખોટો વહેમ છે	૧૨૫
વૈદને મેહેનતાણું પૂરું ન આપવાનો રિવાજ	૧૨૭
દવાશાળાની દવા ઉપર રાખવો જોષ્ઠતો ધત્તાર	૧૨૭
ધાવજી મુકાવવું	૧૨૭
ધાવજી મુકાવવા પિધે	૧૨૭
વધારે વખત ધવગવવામાં નુકસાન	૧૨૮
ધાવજી છોડાવવાનો વખત	૧૨૮
લાંબો વખત ધવરાવવાથી છોકરું નબળું થાય છે	૧૨૮
ધાવજી કેમ છોડાવવું	૧૨૯
ધાવજી છોડાવતી વખત દીંટડી ઉપર લગાડવાની દવા	૧૨૯
ધાવજી સૂકારી નાખવાનો ઉપાય	૧૨૯
ધાવજી મુકાબ્યા પછી સ્તનમાંથી દૂધ ખેંચવું નહિ	૧૨૯
સોપ પ્લાર્ટરની અસર	૧૨૯
ધાવજી ધીમે ધીમે બંધ થઇ જશે	૧૨૯
ધાવજી છોડાવતી વખત ખોરાકની સંભાળ	૧૩૦
ધાવજી છોડાવવાની જરૂર પાડે એવાં ચિહ્નો	૧૩૦
વિષય	૫૪૪

ધાબાવસ્થા—(ચાલુ)

ધાવજીનું અચાનક બંધ થવું મર્મ રહ્યાની નિશાની છે	૧૩૦
અટકાવ આવવો શરૂ થાય તે પછી ધાવજી છોડાવવાનું સૂચવે છે.	૧૩૧
અટકાવ આવે ત્યારે ધાવજી ખરાબ થાય છે.	૧૩૧
ધાવજી છોડાવતી વખતે રાખવાની સંભાળ	૧૩૧
સૂજેલી દીંટડી કોઈ વાર ધાવજી છોડાવવાનું સૂચવે છે	૧૩૧

માને શીળી નિકળી હોય તો અચ્ચાને ધરરાવવું નહિ ૧૩૧

ધાવણુ છોડાવતી વખત હથકા ખોરાકની જરૂર ૧૩૨

ધાવ્યાવરણમાં પુરૂષ સાથે સંસારબંધકાર થોડો
જોગવવાની જાલામણ ૧૩૩

પરિશિષ્ટ ૧ ૧૩૨

પરિશિષ્ટ ૨ ૧૩૬

શુદ્ધિપત્રક

સૂચના—પુસ્તક વાંચવું થરૂં કર્યા પહેલાં દરેક વાંચનારે શુદ્ધિપત્રક પ્રમાણે
આખા પુસ્તકમાં સુધારી પછી જ વાંચવું થરૂં કરવું એ ડહાપણભર્યું છે.

પૃષ્ઠ	બિંદિ	શું છે ?	શું જોઈએ ?
૪	૨૫	ફળનારૂં	ફળનારૂં
૫	૧	નબળા	નબળાં
૧૮	૬	કરતા	કરતાં
૨૮	૧૪	ફૂગ	ફિંગ
૨૯	૧૬	માઠા	માઠાં
૩૧	૧૨	આરભ	આરંભ
૩૫	૭	થતાં	થતા
„	છેલ્લી બિંદિ	ખાખતના	ખાખતનાં
„	„	રજાના	રજાનાં
૩૬	૧	છોકરાનું	છોકરાનું
૩૯	૨	રહેવાના	રહેવાનાં
૪૬	છેલ્લીથી ચોથી બિંદિ	સિમ્પલ	સિમ્પલ સીરપ
„	„ ત્રીજી બિંદિ	સીરપ	છેલ્લી નાખો(તે) ન
૪૭	૧૪	ગભ વાળી	ગર્ભ વાળી (જોઈએ)
„	૨૦	બાંધવો	બાંધવો
૪૮	૮	દુખવો	દુઃખાવો
૫૩	૧૮	નાંકે	નાંકે
૫૩	૨૦	સલાખ	સંભાળ
૫૪	છેલ્લીથી ૬ ઠી	તેવું જ	તેવી જ
„	છેલ્લીથી ૨ બીજી	એ ઓસ	એક ઓસ

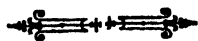
૫૫	૨૫	સખ એમીટોઝ એક ફ્લેટ ને	ડ્રામની વચ્ચે
			એક ઉમેરો
૮૩	૧૩	ભરવો	ભરાવો
૮૪	૧૯	મત્રેલી	મત્રેલી
૮૬	ઉત્તેથી બીજી	હથિઆર	હથિઆર
૯૦	૧	ઊવેલી	ઊવેલી
"	૨	ઊવેલી	ઊવેલી
"	૨	"	"
૯૨	૯	વજી	વેજી
"	૧૨	ફકર	ફિકર
૯૬	૨૦	તથુ	એ-એક
૧૦૫	૬	ઘેરલાભ	ઝેરલાભ
૧૧૨	૮	પોપણ મળશે-પછી-(એમ ઉમેરવું કે)-માએ	

ધવરાવતી વખતે મન શાંત રાખવાને બદલે જ્યારે કોઈ મદ્યો હોય તે વખતે પોતાનું મન તદન શાંત થયા પહેલાં અગ્નિને હરગીજ ધવરાવવું નહિ. જો ધવરાવશે તો અગ્નિ-આસ નબળા અગ્નિને ખેંસ તાણુ આવી જવા બદલ સંભવ છે.

૧૧૪	૯	આવતુ	આવતું
૧૧૫	૨	ધવરાવવુ	ધવરાવવું
૧૨૦	૧૦	આવતા	આવતાં
૧૨૧	૩	ગાંડાવાળા	ગાંડાવાળાં
૧૨૪	૧૦	તો	તેમ
૧૨૮	૧૭	માડા	મોડા
૧૨૯	૧૦	'પણ ૦૬ વધશે' પછી 'મોટી ઉમ્મર સુધી ખોટા પ્યારથી કે ફરી ગર્ભ રહી જશે એ બીકથી જો માએ અગ્નિને ધાવણ છોડાવ્યું નહિ હોય તો અગ્નિને ધાવણ છોડાવવા સરળ રસ્તો એકજ છે કે ધીમે ધીમે ધાવણ છોડાવવાને બદલે એકદમ છોડાવવું. તથુ રોજ જો અગ્નિને તેની માથી રાત દિવસ અલગ રાખવામાં આવે, કદાચ જલ્દને લઇને અગ્નિ ન ખાય કે દુધ પણ ન પીએ તો પણ જો નિશ્ચય કાયમજ રહેશે તો એકાદ દિવસ બૂખ્યું રહી હઠ છોડશે ને થોડું ધણું ખાશે પીશે ને જો પુનઃ તથુ દિવસ પસાર થયા તો અગ્નિ ખાશે પીશે ને ધાવવું બૂલી જશે. પછી મા સાથે રાખવું. એટલા વખતમાં અગ્નિ તદન ધાવવું બૂલી જશે ને કાયમનું સુખ થશે.' એટલું ઉમેરો.	

૧૩૬ ૪ બાપે છે બાસે છે

વહુને શીખામણ



પ્રકરણ ૧ લું

તનદુરસ્તી.

મુખ્ય વિષય

તનદુરસ્તી, ઋતુપ્રાપ્તિ^૧, ગર્ભાવસ્થા^૨, સુવાયડ અને ધાન્યા-વસ્થા, એ મુખ્ય વિષયોનો સમાવેશ આ પુસ્તકમાં થશે. તે વિષે વિવેચન^૩ કરવું શરૂ કર્યા પહેલાં નવી વહુને કેટલીએક પ્રસ્તાવિક શીખામણની જરૂર જણાય છે.

પ્રસ્તાવિક શીખામણની જરૂર

એ વિષયની ખાસ જરૂર એટલા માટે છે, કે કન્યા મટી સ્ત્રી થઈ, એ ફેરફારથી જવાબદારી બહુ વધી જાય છે. નાનપણમાં આપના ઘરમાં એક કન્યા તરીકે હતી. તે વખતે તેના ઉપર કોઈ જાતની જવાબદારી નહોતી; એટલું જ નહિ પણ તેની પોતાની સંભાળ તેનાં માઆપ તરફથી લેવાતી હતી, જેથી પોતાની બેદરકારી પોતાને બહુ ઇજા કરનારી નહોતી; પણ તે હવે વહુ થવાથી એક બીજા નફન નવા ઘરમાં કન્યા મટી ધણીઆણી થઈ છે : ત્યાં સાસુ, સસરા, ધણી, નણંદ; દેર અને જેઠ, એ બધાના તાઆમાં રહેવું; તથા પોતાની ફરજ યથાર્થ^૪ રીતે બજાવવી, પોતાની તબિયત બજાવવી, વળી તેણીને જ્યારે બાળક સાંપડે ત્યારે એક મા તરીકે પોતાની ફરજ અદા^૫ કરવી, એ સર્વનો વિચાર કરતાં જણાશે કે તેણીની જવાબદારી કાળે કરીને વધતી જશે.

૧ અટકાવ. ૨ ગર્ભ રહેલી સ્થિતિ. ૩ વર્ણન. ૪ ધટે તેવી રીતે.
૫ બજાવવી.

તનદુરસ્તી અને તેનું સુખ

તનદુરસ્તીનો વિષય જોડો અગત્યનો છે, તેના જોડો ખીજો ક્યો વિષય ઉપયોગી ગણાય ? તનદુરસ્તી વગર કયું કાર્ય થઈ શકતું નથી. કહેવત છે કે “પહેલું સુખ તે જાતે નથી” એનાથી ખીજું કયું વાક્ય વધારે ખરું છે ? પૈસા, હોઠરાં, માન વગેરેની અંદર સુખ છે ખરું, પણ તનદુરસ્તીથી એ બધાં ઉતરતાં છે. એક તરફથી ધણાજ પૈસાવાળો, ધણાજ માન મરતઆવાળો, દરેક રીતે સુખી પણ જેની તનદુરસ્તી બહુ નબળી એવો માણસ કહ્યો, ને ખીજી તરફથી દરેક રીતે કમનસીબદાર ગરીબ અવસ્થાથી પાક્કી જૂકા લાવે ત્યારે ખાય, એવી સ્થિતિવાળો પણ તે તનદુરસ્ત એટલે શરીરે સુખી એવો કહ્યો, ને પછી તે એનો મુકાબલો કરી વિચાર કરો, કે તે એમાં સુખી કેણું ? પહેલા ખીનતનદુરસ્ત તવંગર તરફ જુઓ, તો તમને માલમ પડશે, કે તેને ખાધેલું પચતું નથી, જોડાએ તેટલું અને સ્વાદિષ્ટ અન્ન જમાતું નથી. ધડીમાં માંદો અને ધડીમાં સાજો, બહાર જરા પણ પવન લાગે, કે તુરત શરદી થાય, માથું દુખે, કાનમાં ચસકા આવે, ઉધરસ થાય. વા જોર કરી આવે, વગેરે બાધિરે ઉત્પન્ન થાય છે. પણ ‘ખીજ ગરીબ તનદુરસ્તને તો ટાઢ, તડકા અને વરસાદની અંદર મજૂરી કરતાં શરીર ઉપર હાથ કપડું નહિ છતાં ખાવાનું બધું પચે, માંદો સહેજ પડે નહિ’ તેથી ગરીબ પણ તનદુરસ્ત મનુષ્યને સુખી ગણવો જોઈએ. તનદુરસ્તી વિના કુખેરના બંડાર જેટલા પૈસા હોય, તો પણ શું કામના ? “તનદુરસ્તી હજાર નિયામત” “Health is Wealth,” માટે મૌ કોઈએ તનદુરસ્તીની સંભાળ રાખતી, એ અતિ અવશ્યનું છે. વહુ ઉપર પોતાની અને તેના ભવિષ્યનાં અમ્યાંની તનદુરસ્તીનો આધાર છે, તેથી તનદુરસ્તીની સંભાળ રાખવાની તેની એવડી ફરજ છે. તનદુરસ્તી માટે જેટલી સંભાળ રાખશે તેટલી ફળદાતાજ થવાની. પહેલાં તનદુરસ્તીના નિયમ પાળવા આકરા લાગશે ખરા, પણ તેથી આગળ ઉપર વૈદ્યને ઘેર જવાના આંટા મટશે, અને પૈસાનો અચાવ થશે. શરૂઆતમાં મુસિબત વગર કયું સારું ફળ ભવિષ્યમાં મળે છે ? આઠ માસ ખેડી તૈયાર કર્યા વગર ખેતર દાણા આપશે ? તેવીજ રીતે તનદુરસ્તીના કાનુન યાદ રાખી તે પ્રમાણે વર્ત્યા વગર પોતાનો મજબુત બાંધો જોવાની, અને પોતાના તનદુરસ્ત ચહેરાનાં બાળક જોવાની

આશા છોડજો, તનદુરસ્તી જાળવવાની બેદરકારી માટે સજા થોડી નથી. નખળાં ખાંધાનાં સ્ત્રી-પુરૂષનાં છોકરાં નખળાં થાય એટલું જ નહિ પણ તેથી કસુવાવડ થાય છે, અને વાંઝીઆપણું પણ આવે છે, કુદરતી કાનુન એટલે “તનદુરસ્તીની સંભાળ” તોડવાની સજા ઇશ્વરના ધરથી જ નિર્માણ થયેલી છે.

શરીરનું બંધારણ અને તનદુરસ્ત રહેવા માટે જોઈતી સંભાળ

માણસજાતના શરીરનું બંધારણ એવું છે કે સુરત ન રાખે, તો વખતોવખત તે નાદુરસ્ત થઈ જાય, અને એ વિષે વિચાર કરીએ, તો કાંઈ તાજુનું થવાપણું નથી; કારણ મરજીમાં આવે તેમ ખાઈએપીઈએ, તેમજ ઓઢવા પહેરવાનું ભાન રાખીએ નહિ, તો અવશ્ય તનદુરસ્તી બગડે. આપણે ગમે તેટલીવાર ખાઈએ પીઈએ, પણ પેટ ના પાડતું નથી. સંભાળપૂર્વક પેટને પોષણ આપવું, એ આપણું કામ છે. પેટ એ નાજુકમાં નાજુક યંત્ર છે, અને તેની સંભાળ ન લેવાય, તો તે ખરાબ થાય, તેમાં નવાઈ શી ?

વહુઓને તનદુરસ્ત રહેવા વિષે શીખામણ

વાંચનાર ખાઈઓને જે શીખામણ દેવા માગું છું, તે બહુજ ઉપયોગી છે, એમ બતાવી ગયો છું, અને તેથી તેમાં તેમનું કાળજીપૂર્વક સ્વસ્થ પરોવવા ચિનંતિ કરું છું. સારી તનદુરસ્તીવાળી વહુઓ આપણા મોહોલામાં કે ગામમાં કેટલી છે ? એમ તપાસ કરીશું, તો ભાગ્યે કોઈ મળી આવશે. સારી અને તનદુરસ્ત વહુને બદલે નખળા ખાંધાની ઘણી મળી આવશે. તેમાં કેટલીક નાદુરસ્ત તમિયતને લીધે છોકરાંઓ વગરની નજર આવશે. હિન્દુસ્તાનમાં તનદુરસ્ત વહુઓ કરતાં ના-તનદુરસ્ત વહુઓનું પ્રમાણ વધારે છે. ઇશ્વરે સ્ત્રીઓને પેદા કરી, તેનો હેતુ બાળ-બચ્ચાંવાળી થવાને, તથા દુનિયાનો વિસ્તાર કરવાને; અને તે પ્રમાણે સ્ત્રીઓ પોતાની નાદુરસ્ત તમિયતને લીધે બાળ-બચ્ચાંવાળી ન થાય, તો તેમાં તેનોજ દોષ છે. ત્યારે હવે શું શું દોષ છે, અને તેને કેમ કમી કરવા જોઈએ, તેનો રસ્તો બતાવવાનો આ પુસ્તકનો હેતુ છે. આશા છે, કે વાંચનારી બહાલી ખાઈઓ, તમે તમારી તમિયતમાં સુધારો કરતાં શીખશો.

વાંઝીઆપણાનું એક મુખ્ય કારણ તનદુરસ્તીની ખામી છે.

દરેક શહેરમાં, દરેક મોહોલામાં એટલુંજ નહિ, પણ મોટું કુટુંબ હોય, તો તેમાં પણ છોકરાં વગરની સ્ત્રી મળી આવશેજ એ થોડા શોચની? વાત છે! શું તે બાપ જન્મી ત્યારે આવી સ્થિતિમાં રહેવાને માટે પરમેશ્વરે તેને સરજી છે? ના, તેમ તો હોજ નહિ. પણ પોતાની તબિયતની સંભાળ ન લીધી તેથી આ પરિણામ આવ્યું છે. કોઈ બાગવાનને જમને પુછશો, તો તે પણ કહેશે, કે જે છોડ નખજો છે, અને ખાતર પાણીથી જેની માવજત થઇ નથી, તેવા છોડને ફળ આવતાં નથી, ને આવે છે તો કાચાં ખરી પડે છે. તેજ પ્રમાણે જે બાપઓ પોતાની તબિયતની સંભાળ લેતી નથી, તેને છોકરાં થતાં નથી, અને થાય તો તે જોઇએ તેવાં તનદુરસ્ત થતાં નથી. કોઇપણ ખાસ રોગથી કોઇ બાપને છોકરાં ન થાય, તે વિષે માફ અહીં કહેવાનું નથી. વંધ્યાનો^૨ લગભગ અડધ ભાગ તો તનદુરસ્તીના નિયમ ન જાળવ્યાથી થયેલો હોય છે. બહેનો! તમારી તબિયતની ખાતર, તમારાં બાળકની ખાતર, અને તમારા કુટુંબની તમારાથી વધારે સંભાળ લેવાય તે ખાતર નીચેના કાનુન પાળવાની તમારે જરૂર છે. વહુઓની તનદુરસ્તી કેમ જળવાય, અને તે નાદુરસ્ત થઇ હોય, તો પછી દુરસ્ત કેમ થાય, તે વિષે લખવામાં આવશે.

વહુઓની તંદુરસ્તીના ફાયદા અને નાદુરસ્તીના ગેરફાયદા.

વહુઓ તનદુરસ્ત હોવાથી છોકરાંવાળી થશે, એટલુંજ નહિ પણ “તંદુરસ્ત છોકરાંવાળી થશે.” વળી એ પ્રજામાંથી હિંદુસ્તાનને ઉન્નતનાર, હિંદુસ્તાનની કીર્તિને વધારનાર મહાપુરૂષો નીવડી આવશે; તે માટે દેશના કલ્યાણની ખાતર પણ સ્ત્રી તંદુરસ્ત હોવી જોઇએ.

વહુ તંદુરસ્ત ન હોય, તો ફરજાન્દ તંદુરસ્ત ક્યાંથી થાય?

વહુઓને એક વૃક્ષની^૩ ઉપમા^૪ આપીએ તો તેનાં બચ્ચાંને ફળની ઉપમા આપી શકાય. હવે ફળનારૂં ઝાડ રોગી હોય, તો તેમાંથી સારાં ફળની આશા રાખવી ફેલ્ટ છે. રોગી ઝાડમાં કાં તો ફળ થતાંજ નથી; અથવા થાય છે, તો નાનાં નાનાં, સ્વાદ વગરનાં અને પાક્યા પહેલાં ખરી જાય એવાં થાય છે, તેરીજ રીતે રોગી વહુઓની બાળકમાં જુઓ, તો તે વંધ્યા હશે,

૧ અફસોસની—દિલગીરીની ૨ એકે છાં ન થયું હોય તેવી સ્ત્રી

૩ ઝાડ ૪ સરખામણી કરીએ.

અને કદાચ બાળક થતાં હશે, તો નખળા હશે; તેવી વહુને કસુવાવડ થવાનો વધારે ભય છે; ખટખટુંબાના વેલામાંથી દ્રાક્ષની આશા રાખીએ, તો તેવી વહુમાંથી તનદુરસ્ત બાળકની આશા રાખવી. દિવસ પછી રાત અને રાત પછી દિવસ આવે, એ વાક્ય જોટલું ખરું છે. તેટલું ‘રોગીના વિસ્તાર રોગી’ એ વાક્ય ખરું છે.

રોગી સ્ત્રી-પુરુષ પરણવાના ગેરફાયદા

ક્ષમ, ગાંડપણ, પત, વાધ વગેરે બીજા રોગ એવા છે, કે વારસામાં ઉતરે છે, તેથી એવાં મનુષ્યની પ્રજા રોગીષ્ઠ થાય એ સ્વાભાવિક છે. માટે તેવાં સ્ત્રી-પુરુષોએ લગ્ન કરવાં ન જોઈએ.

તનદુરસ્તી વગર મહેનતે મળતી નથી.

વહુઓએ તનદુરસ્ત રહેવા કાશીશ કરવી જોઈએ; ફક્ત મનથી જ એમ માને કે હું તનદુરસ્ત થાઉં તો હીક, પણ તેથી કાંઈ તનદુરસ્ત થવાનું નથી. હરેક શુભ કામના નિયમ શીખી તે પ્રમાણે વર્ત્યા વગર કાંઈ ફળ થતું નથી. એવા નિયમ શરૂઆતમાં અધરા લાગે છે. તનદુરસ્તીના નિયમો દીર્ઘાયુ શો રીતે થવાય તે બોડ ઉપર જૂદા છપાયા છે. તેમાં વિશેષ ખુલાસા છે તે વાંચવા ભલામણ છે. જેમ, (૧) વહેલાં ઊઠવું એ સારું છે. પણ આગમુ માણસોને બિછાનું છોડવું મહા બોળરૂપ થઈ પડે છે. જે માણસને તનદુરસ્ત રહેવા ઇચ્છા હોય, તેણે વહેલાં ઊઠવું એ બહુ જરૂરનું છે. પણ તેઓ વહેલાં ઊઠવાની ટેવ પાડવા મહેનત કરશે, તો પછી તે ટેવ તેમને આનંદ આપનાર થશે, એમાં જરાએ શક નથી. (૨) નિયમિત કસરત એ તનદુરસ્તી માટે બહુ ઉપયોગી છે, પણ તે પ્રમાણે થોડાજ વર્તે છે. જે થોડો વખત તેની ટેવ રાખવામાં આવે તો તે મનપસંદ થઈ પડે છે, (૩) પુરતા પાણીથી શરીર ચોળી-મસળી નહાવું એ ઘણું ઉત્તમ છે, પણ તેમાં મહેનત છે. એમાં મહેનત છે એમ ગણી આગસથી નહાવાનું છોડી દે, તો તેથી નુકશાન થાય છે. આવો પ્રત્યેક નિયમ પાળવામાં શ્રમ અને કાળજીની જરૂર છે. એમાં બેદરકારી રાખ્યાથી શરીર બગડે છે. એક વાર શરીર બગડ્યું, તો પછી દશગણી મહેનત અને સંભાળ લેતાં પણ ઠેકાણે આવવું મુશ્કેલ પડે છે. માટે પહેલેથી સંભાળવું એ આપણો ધર્મ છે.

સુસ્તાઈ એ રોગનું ધર છે.

સુસ્તાઈ એ ધણી રોગનું મૂળ છે. આળસ રોગને જન્મ આપે છે; એટલું જ નહિ પણ તેને પોષણ આપે છે, એટલે તેને ઉછેરે છે, ને ઓરતને સગર્ભા થવાના પ્રતિબંધનું એક કારણ થઈ પડે છે. જ્યારે કાંઈ પણ કામ કરવાનું ન હોય, ત્યારે માણસને કેટલું મુંઝાવું પડે છે ? હવે પૈસાદાર કામ વગરની ઓરતોની સ્થિતિ તરફ નજર કરતાં કંટાળો આવ્યા વગર રહે નહિ. આળસ રહીને પછી શરિયાદ કરવી, કે ખાધેલું પચાડું નથી, શરીરને એન પડતું નથી, જીવ મુંઝાય છે, ઉંઘ અરાખર આવતી નથી, એ કેટલું બેહુકું છે ?

કસરત અને તેની જરૂર

કસરત એ આળસનો દુશ્મન છે, અને આળસ એ તનદુસ્તીનો દુશ્મન છે. તનદુસ્તી કસરત વગર કદી મેળવી શકાતી નથી. વહુઓએ કેવી જાતની કસરત કરવી જોઈએ, તે વિષે લખું છું. તેમને કસરતમાં ધરતું કામ એ મુખ્ય છે. જેવું કે પાણી ભરવું; દળણું દળવું; ખાંડવું; ઠામ-ચાસણ માંજવાં, ધર ઝાડી-ઝાપટી વાળી-ઝાડી સાફ રાખવાં, રાચ-રચોડાં સંભાળવાં, રસોઈ કરવી પ્રત્યાદિ. એ બધાં કામમાં કસરત છે. માટે ધર ચલાવવાનો બોલો વહુઓ યોગ્ય રીતે ઉઠાવતી હોય, તો તેને કસરતની ફરજ બહુધાજ પાર પડે છે. વળી ગરીબ કુટુંબની વહુને ઉપરના કામ સિવાય છાણ મેળવવાનું; ઢોર માટે ધાસ વાઢી આવવાનું; બગીચા એકઠું કરવાનું; એ વગેરે કામ હોય છે. લખવાની મતલબ એટલીજ છે. કે જે બાઈઓને કામમાં કસરત મળે છે, તેવી બાઈઓ સારી તનદુસ્તી ભોગવે છે, અને તે તનદુસ્ત આળકને જન્મ આપે છે. પણ જેની સ્થિતિ સારી છે, અને ગરીબની પેઠે જેને અંગ મહેનત કરવી પડતી નથી તેવી બાઈઓને પગે ચાલી ફરવા જવું, એ ધણું ઉત્તમ કામ છે. ચાલવાથી જાતી પહોળી થાય છે, ખભામાં જોર આવે છે, માંસની પીંડીઓ મજબૂત અને છે, ભૂખ લાગે છે અને દસ્ત સાફ આવે છે પ્રત્યાદિ. થોડા રોજ ખુશી હવામાં ફરી લાઝ લેતાં તેના ફાયદાની ખાત્રી થશે. સગર્ભા થાય તેણે પગે ચાલી બહુ ફરવું, એ સાફ નથી, તો પણ તેમણે થોડું ચાલવું. એ બહુ જરૂરનું છે. ફરવા જવાની

ખાખતમાં એક અંગ્રેજી અંથકર્તા કહે છે, કે તનુદુરસ્ત રહેવાનો સહેલામાં સહેલો ઉપાય એ છે, કે ‘આમકાના જોડા બહુ ફાડો’, આ તેનું કહેવું ‘પરેખરું’ છે, -કહેવાની મતલબ કે બહુ ચાલો, કેમકે તેથી તનુદુરસ્તી જળવાય છે.

નિયમસર ફરવા જવું એ તંદુરસ્તી માટે બહુ જરૂરનું છે.

દરેક ઋતુમાં ફરવાની કસરતની બહુ જરૂર છે. ફરવાની કસરત સવાર સાંજની હોવી જોઈએ અને શક્તિ અનુસાર^૧ તેનું માપ હોવું જોઈએ. દિવસના કામથી કંટાળેલા માણસને સાંજનું ફરવું વધારે સુખદાયક જણાય છે. પૃથ્વી આદિર ગ્રહ પણ નિયમિતપણે ફર્યા કરે છે. એ જાણે સૂચવતા હોયની કે તમે પણ ફરવામાં નિયમિત થાઓ. ફરવા જવાથી કસરત અને ખુદી હવાનો અપૂર્વ^૩ લાભ મળે છે. (જૂઓ વગર દોકડાનો વૈદ)

નાભુક વહુઓએ ધીમે ધીમે કામ કરવાની ટેવ પાડવી.

જે નાભુક બદનની સુકામળ બાધઓ છે, અને જેને કામ કરવાની ટેવ નથી તેવી બાધઓએ ધીમે ધીમે મહાવરાથી કામ કરવાની ટેવ પાડવી, એ ફાયદાકારક છે.

કસરતના ફાયદા

બાધઓ, જે તમે મજબુત થવા માગતાં હો, તો ઉઘોગી થાઓ, ધરતું કામ કરો અને ફરવા જવાની ટેવ રાખો. જે તમારી જીવાની ખીલતી રહેવાને અને તમારો દેખાવ સુંદર રહેવાને ઇચ્છતા હો તો શરીરને કસરત મળે તેવાં કામ કરો. ઉદાસી, નમળાઇ અને એવાં ખીજાં દુઃખ-દાયક ચિન્હોનો પરિત્યાગ^૪ કરવા ઇચ્છતાં હો, તો મહેનતુ થાઓ અને શરીરને જોઇતી કસરત આપો. કુદરતના કાયદાની વિરૂદ્ધ ચાલવાથી કાંઈ સારું ફળ નથી. તમારું મન અને તન સુખી અને આનંદી રહે એવાં કામમાં ગુંથાએલું^૫ રાખો. આ બધી વાત “તવંગરની”^૫ વહુઓએ વધારે યાદ રાખવા જોગ છે. રોડી ત્યાં ચોડી નહિ, અથવા દાના ત્યાં ધાના નહિ, એટલે જેને ત્યાં દાણા છે તેને ત્યાં ધાવવાનું બાળક નહિ. એ કહેવત પડવાનું કારણ એટલુંજ કે શ્રીમંતની વહુઓ આળસમાં અને મોજમજામાં વખત નકામો ગુમાવે છે, તેથી તેમને છાકરાં કમી થાય છે.

તવંગર વહુઓને ઝાડાની કમળઅત^૧ વિશેષ થાય છે તેનું મોડું કારણ તેમની નિરૂઘ્મીર વર્તણૂક^૨ છે. વળી ધણી સ્ત્રીઓ આ કુદરતી હાસતમાં નિયમિત ન રહેવાથી એ વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે, માટે એ બાબતમાં નિયમિત થવાની તથા અંગકસરત કરવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

શ્રીમંતની સ્ત્રીઓ ખોટી મોટાઇમાં મહાલો શરીરને કસવાનું છોડી દેવાથી પોતાના શરીરની ખરાબી કરે છે, અને પોતાના પતિની સેવા યથાથોગ્ય બજાવી શકતી નથી. તેમના ધરના કામકાજ માટે નોકર ચાકર હોય, તેથી પોતે ધરનું કામકાજ કરવું બિલકુલ છોડી દે એ ઠીક નથી. કેમકે તેથી તેની તબિયતમાં ખલેલ^૪ પહોંચે છે, તેની સાથે કારભાર યથાસ્થિત^૫ ચાલતો નથી. માટે નોકરની પાછળ નોકર થઇ કામ લેતાં પોતાને કસરત મળે છે, અને ધરનો વહીવટ સંતોષકારક ચાલે છે.

(અધોણ) અંગધોણ એટલે ચોળી મસળી નહાવું

જે બાઇઓને તનદુરસ્ત રહેવા ઇચ્છા છે, તેવી બાઇઓએ (ગરીબ યા તવંગર) તનદુરસ્ત રહેવાની ખાતર દરરોજ સવારમાં ઠંડા પાણીથી ચોળી મસળી નહાવું^૬ જોઇએ, અને તેની સાથે સાબુનો ઉપયોગ થાય તો બેહેતર^૭. નહાવાની બાબતમાં તવંગર તેમજ ગરીબ સ્ત્રીઓની સરખીજ ફરજ છે. સ્વચ્છ પુષ્કળ પાણીએ નહાવું. નહાવાથી શરીરે સ્ફૂર્તિ^૮ આવે છે. વળી તેથી કમળઅત તૂટી દૂર સાફ આવે છે. અને તાકાત^૯ પણ બહુ આવે છે. નહાતી વખત પવન લાગે એવી ઉંચાડી જગ્યામાં નહાવું ન જોઇએ. નાભા આઠ શરીર જેરસથી લુછી નાખવાથી સારા લાભ મળે છે.

ખોરાક ત્રણ વખત લેવાની જરૂર

વહુઓએ ખોરાક ત્રણ વખત ખાવાની જરૂર છે. સવાર, બપોર અને રાતના થોડા ખોરાક લેવો. જે સ્ત્રીઓને જમવાને બપોરના મોડું થતું હોય તેમણે સવારમાં નાસ્તો અવશ્ય^{૧૦} કરવો. ખોરાકમાં દૂધનો ઉપયોગ જરૂર કરવો. રાતનો ખોરાક હલકો લેવો અને વાળુ પછી તુરત સૂવાની ટેવ રાખવી.

૧ ઝાડો ખરાબર ન ઉતરે તે ૨ આળસુ ૩ ચાલચલગત ૪ નુકશાન

૫ ખરાબર ૬ વધારે સાફ ૭ ચપળતા ૮ જોર ૯ જરૂર

નહિ, પેટમાં બહુ ખોજો હોય તો રાતે ઉંઘ બરાબર આવતી નથી, એટલા માટે વાળુ વખત વહેલો વહેલો રાખવો. સર્વને એકજ પ્રકારનો ખોરાક માફક આવતો નથી, માટે પ્રકૃતિને અનુકૂળ આવે, તેવો ખોરાક પ્રત્યેક સ્ત્રીએ લેવો. ભૂખ વગર હરગીજ ખોરાક ન લેવો. હવે તો આ બહુ લેવાય છે તેથી ત્રણવાર જમવાનું તો બંધ જ થયું છે.

બહુ સંભાળથી ખોરાક ચાવવાની જરૂર

ખોરાક બરાબર ચાવીને ઉતારવાની ટેવ રાખવી. એ ટેવ સ્ત્રીએ રાખવી તેમજ અન્યને પણવવી. પેટની ધંટી દાંત છે, વળી મોઢામાં ખોરાક ચાવતાં થુંક મદદગાર થાય છે, એટલુંજ નહિ, પણ ખોરાકને હજમ થવામાં થુંક ઉપયોગી છે. ખોરાક મોઢામાં પૂરતો ચવાય ત્યારેજ થુંક તેમાં બરાબર મિશ્રર થઈ શકે. ચાવવાની ખામી અને થુંકની ખામીથી અજીર્ણ થાય છે. બહુ સાદો ખોરાક પણ ચાવવાથી મીઠો થાય છે અને થોડો ખોરાક પેટ ભરાય છે. ટુંકામાં જમવામાં કદી ઉતાવળ કરવી નહિ.

નિયમસર ખાવું જોઈએ.

ખાવાની સંભાળમાં બીજી ભક્ષામણ કરવાની જરૂર છે, તે એ કે નિયમસર ખાવાની ટેવ રાખવી. કોઈવાર વધારે ને કોઈવાર ઓછું, કોઈવાર ટાઢું અને કોઈવાર ઊનું, એમ કરવું. એ હાનિકર્તાઈ છે. ભૂખથી જરા ઓછું ખવાય તો હરકત નહિ. પણ હરગીજ ભૂખ કરતાં વધારે ખાવું નહિ. ભૂખ કરતાં વધારે ખાવું એ અપચાનું મૂળ છે. સાધારણ કહેવત છે કે “ભુખ્યું તેને કાંઈ ન દુખ્યું.”

નિયમિત વખતે ખાવું જોઈએ.

નિયમિત વખતે ખાવું જોઈએ એટલે બરાબર મુકરર કરેલે વખતેજ ખાવા ખેસવું જોઈએ. એકવાર દશે, બીજીવાર બાર બજે એમ અનિયમિત વખતે જમવાથી ખોરાક પચવામાં હરકત આવે છે.

ખોરાક લેતી વખતે મન શાંત રાખવાની બહુ જરૂર છે.

જમતી વખતે મન શાંત જોઈએ. મગજ ઉકળેલું હોય, રીસ ચડી હોય, કળાઓ થયો હોય, અથવા ખરાબ ખબર સાંભળ્યા હોય, તેવે વખતે જમવાથી પચાવ થતો નથી, અને જમવામાં ઉલટું નુકશાન છે; માટે તેવે વખતે ન જમવું એ ખેડેતર છે. થોડો વખત ખમી મન શાંત થયા પછી જમવું.

સ્રીએ ધણી કે બચ્ચાં જમતી વખતે કંકાસ^૧ થાય તેવી વાતો આગળ આણવી નહિ. સમજી બાપાઓએ સમજવું જોઈએ, કે ધણી યા સાસુ ગમે તેને જમવાનો વખત હોય, તે વખતે શાંત સ્વભાવ રાખી સાસુનું, ધણીનું અને ધરનાં તમામ માણસોનું મન રંજન^૨ થાય તેવી ટેવ રાખવી. જમતી વખતે લોહી ઉકળે એવી કામ જતની યાદી આપવી નહિ. જમ્યા બાદ એ કલાક સુધી મન ઉશ્કેરાય એવી વાતમાં લક્ષ રાખવું નહિ. ખોરાક પચે ત્યાં સુધી શાંત મન રાખવા પૂરેપૂરી જરૂર છે.

તનદુરસ્ત રહેવા માટે વહેલાં ઊઠવાની જરૂર

વહુઓએ સવારમાં વહેલાં ઊઠવું જરૂરનું છે. સવારને વખતે આંખ ઉઘડ્યા પછી પથારીમાં પડ્યા રહેવું એ, સુસ્તાઈનું લક્ષણ છે. મોડા ઊઠવાથી તન અને મન નબળાં થાય છે, તેટલા માટે સવારને વખતે સૂર્યોદય હરોલ્લ^૩ ઊઠવું એ ઉત્તમ છે. આ બાબત ટેવની છે. એકવાર ટેવ પડશે એટલે પથારીમાં પડ્યા રહેવું ગમશેજ નહિ.

સવારમાં વહેલા ઊઠવાના ફાયદા

સવારમાં વહેલા ઊઠવાથી હરેક કામ ત્વરાથી^૪ અને આનંદથી થાય છે. જો સવારનો વખત આનંદ અને ઉલ્લાસથી શરૂ થયો, તો પછી આખો દિવસ આનંદમાંજ જાય છે, અને કામને સેફેલાઈથી પહોંચાય છે. સવારનો કાળ ખુશનુમા અને આનંદી છે. આખા દિવસની હવા કરતાં સવારની હવા ઉત્તમ છે. સવારની હવા આનંદ આપનારી, જોર આપનારી અને થાક ઉતારનારી છે. જો તમે તમારું શરીર તનદુરસ્ત રહે એમ ઇચ્છતાં હો, તો સવારમાં વહેલાં ઊઠો. લાંબી જીંદગીની ઇચ્છા રાખતાં હો, તો સવારમાં પથારીમાંથી વહેલાં ઊઠો. વહેલી ઊઠનારી વહુઓ તનદુરસ્ત, ખુશનુમા અને લાંબી જીંદગીવાળી થાય છે.

સવારનો ખુબીનો ટુંક વિચાર

આખા દિવસના દરેક ભાગ કરતાં સવારનો ભાગ બહુ રમણીય છે.^૫ સવારમાં વહેલાં ઊઠનાર સવારની ફરતી શોભા જોઈ પોતાના આનંદમાં વધારો કરે છે. ઊગતા સૂર્યનાં ફિરજીના પૃથક્કરણથી^૬ આકાશનો ગુલાબી રંગ

૧ કજીઓ. ૨ ખુશી. ૩ દિવસ ઉગ્યા પહેલાં. ૪ ઉતાવળથી.

૫ મનને ખુશી કરે તેવો. ૬ જુદા જુદા ભાગ થવાથી.

મનને આનંદ આપે છે. સવારના પહોરમાં જાણે કુદરત ખુશી થતી યા હસતી હોય એવો આઝાસ આવે છે. પક્ષીઓ પોતાના મધુર સ્વરથી કલ્લોલ કરી રહ્યાં હોય છે. પાંદડા ઉપરનાં ઝાકળનાં ટીપાં મોતી જેવાં ચળકતાં નજરે આવે છે. પુષ્પની સુગંધ આસપાસ પ્રસરી ગઈ હોય છે. આ કુદરતી આનંદ લેવાની વેળાએ પથારીમાં પડ્યા રહેવું એ કેટલું ખોટું ?

સવારની ઝાકળ નુકશાનકારક નથી.

સવારના વખતમાં આપણા દેશમાં ઝાકળ બહુ પડતી નથી; થોડી પડે છે. પણ સવારની ઝાકળ શરીરને ફાયદાકારક છે, અને સાંજની ઝાકળ શરીરને નુકશાનકારક છે.

વહેલા અને મોડા ઉઠનારનો મુકાબલો.

વહેલા ઉઠવાથી શરીર તનદુરસ્ત બને છે. માંસની પીશીઓ મજબૂત બને છે, ચહેરો ખુશનુમા બને છે, મગજ સાફ થઈ તીવ્ર બને છે. સવારમાં વહેલા ઉઠવાથી દુઃખીને પોતાનાં દુઃખ વિસારે પડે છે. માંદાને દિલાસો મળે છે, અને ચહેરાના રંગને ઓપ ચડાવનાર સવારનો જ વખત છે. મોડા ઉઠનારનો ચેહેરો ઉદાસી લાગે છે, તેનું આખું શરીર ઠીલું જણાય છે, ને તેને કાંઈ એન પડતું નથી. તેનું મોઢું જોઈએ તો ફેફરી ગએલ જણાય છે. એવા માણસને મંદવાડ જલદી પકડી પાડે છે.

વેહેલા ઉઠવાની અસર

સ્ત્રી વહેલી ઊઠશે, તો બચ્ચાં નોકર વગેરે વેહેલાં ઉઠતાં શીખશે.

કેટલો વખત ઉંઘવાની જરૂર છે, સુવા તથા ઉઠવાનો વખત

વેહેલા ઉઠવાનો અર્થ એમ નથી, કે પૂરતી ઉંઘ ન લેવી. વધુઓને અને બીજાઓને થોડી તો સાત અને વધુ તો આઠ કલાક ઉંઘ લેવાની જરૂર છે. માંદગીના વખત સિવાય વધુઓએ વેહેલું ઉઠવું જોઈએ. રાત્રે દશે સવાની ટેવ રાખે તો તેને સાડાપાંચે ઉઠવું મુશ્કેલ લાગશે નહિ. રાત્રે બહુ મોડા સૂવું એ હાનિકારક છે. મધરાત વેહેલાંની એક કલાકની ઉંઘ એ મધરાત પછીના ત્રણ કલાકની ઉંઘ બરાબર છે. એટલા માટે ખાસ કરી વેહેલા સુવાની ટેવ રાખવી જોઈએ, જેથી સવારે વહેલા ઉઠવામાં હરકત આવે નહિ.

ધરમાં ખુલ્લો પવન આવવો જવો જોઇએ.

ધરમાં તાજે પવન વારેધડીએ આવવો જવો જોઇએ, તેમાંએ વળી સૂતાના ઓરડામાં તો તાજા પવનની હરફર થવાની ખાસ જરૂર છે. તેમ ન હોય તો શ્વાસોચ્છાસથી નીકળતી ઝેરી હવા ફરીને શ્વાસમાં લેવાય છે, અને તેમ થયે ખજર ન પડે તેવી રીતે ઝેરી હવાની અસર શરીર ઉપર થાય છે અને તેને લીધે સુસ્તાઇ, માથું ભારી, અપચો, ખરાબ સ્વમાં, વગેરે મરજી પેદા થાય છે. નાની ઓરડીમાં પુરૂષ, સ્ત્રી, અને છોકરાં ખીચોખીચ સૂએ અને તેમાં પૂરતો પવન તથા હેરફેર કરવાની જગ્યા હોય નહિ, તો પછી તેની તાજાઇત નાદુરસ્ત થવા સંભવ છે. આપણા લોકો તાજા હવા મેળવવાની પૂરતી કાળજી રાખતા નથી, એ દિલગીરીની વાત છે. ધરમાં પૂરતી ઉંધ ન આવતી હોય તો જાણો કે ધરમાં પવનની જોઇતી હરફર નથી. સૂતી વખતે દીવો રાખી સુવાથી ધણું નુકશાન છે. માટે દીવો ઓલવી જ સુવું. મીચુઅત્તો અને દીવાસળીની પેટી પથારી પાસે રાખી સુવું, જેથી જરૂર પડે દીવા કરી લેવાય.

પૂરતી ઉંધ ન આવવાના કારણમાં હવાની હરફરની બેદરકારી મુખ્ય છે.

વળી આખા દિવસમાં કાંઇ થાક લાગે, એવો ધંધો કે કસરત નહિ કરેલ હોય, તેને પૂરતી ઉંધ આવવી મુશ્કેલ છે; તેમાં વળી જોઇતી તાજા હવાની ધરમાં ખામી હોય, ત્યારે તો ઉંધ આવેજ ક્યાંથી ? સારી ઉંધ આવવા માટે છૂટથી પવન આવી શકે એવા ધરની જરૂર છે. તવંગર વહુઓ ધરના ઉપયોગી ધંધા કરવા હવકું ગણે, અને જો તેની જોડે ધરમાં તાજે પવન આવે જાય તેવી પૂરતી જોગવાઈ નહિ હોય, તો તેમને સુખની ઉંધ આવે ક્યાંથી ? ગરીબ મજૂરી કરનાર વહુઓને કામ ધંધો કરવાની સાથે બહારની ખુલ્લી હવાનો જોઇએ તેટલો લાભ મળે છે, તેથી તેને મજનની મીઠી ઉંધ આવે છે. પૈસો ધણો હોય, તોપણ પૈસાદારને સુખની ઉંધ આવતી નથી તેનું કારણ હવે બરાબર સમજાયું હશે. પૂરતું કામ, કસરત અને ખુલ્લી હવા એ ઉંધ લાવવાનાં સાધન છે, માટે પૈસાદાર વહુઓએ પોતાના બહા ખાતર, પૂરતી ઉંધ આવે તેની ખાતર, ધરનું કામ, કસરત અને ખુલ્લી હવાનો જેટલો ઉપભોગ લેવાય તેટલો લેવા ચૂકવું નાહ.

સુખની ઊંઘના ફાયદા

ઊંઘ એ ઈશ્વરના ધરની સૌથી સરસમાં સરસ અક્ષિપ છે. ઊંઘ એ દુઃખ વીસરાવનાર, શાંત કરનાર, પોષણ કરનાર, સન્નિવર્ત છે. જે વહુઓને છોકરાંની માફક જલ્દી ઊંઘ આવી જાય, તે વહુ વધારે સુખી છે. તનદુરસ્તી વખતે ઊંઘ સંતોષ આપે છે, મંદવાડના વખતમાં દુઃખ જુલાવે છે, અને ચિંતાતુર માણસની ચિંતા દૂર કરે છે. ઊંઘ-આરામ એ આ દુનિયામાં ખરો રામ છે.

થાક ઊંઘ લાવે છે, ઊંઘ માટે દવા ખાવી એ નુકશાનકારક છે.

ઊંઘ એ દિવસની અંદર કરેલા કામનો થાક ઉતારનાર છે. કામ કરેલું હોય તોજ થાક લાગે છે. થાક લાગ્યા વગર બરાબર પાકી ઊંઘ આવતી નથી. જે બાઇઓ કામ ધંધો ન કરતી હોય, તેવી બાઇઓને ઊંઘ બરાબર આવતી નથી, એવી ફરિયાદ કરે તે મિથ્યા છે. ઊંઘ લાવવા માટે કાંઈ પણ કેરી વસ્તુનો ઉપયોગ કરવો નહિ. ઊંઘ લાવવા માટે કુદરતી દવા જોઈતી અંગમહેનત છે. કુદરતી ઊંઘથી મનને સંતોષ, દિશાસો અને આનંદ મળે છે, તે કૃત્રિમરે ઊંઘથી મળતાં નથી. ઝેરી દવા પેટમાં ઘાલી ઊંઘ લાવવા વલ્લખાં મારવાથી શરીર ખગડે છે. (ઊંઘ આવવા ઉપચાર માટે જુઓ 'વગર દોઢકાનો વૈદ્ય' પૃષ્ઠ ૧૯૭)

આળસ અને મોજશોખ જીંદગીના દુશ્મન છે.

મહેનતુ માણસો કરતાં આળસુ અને મોજશોખી માણસોની જીંદગીની દોરી વહેલી ટુંકી થાય છે. આળસ અને મોજ-શોખ એ ધીમે ધીમે શરીરમાં અસર કરનારાં ઝેર છે, અને તેજ પ્રમાણે તે ધીમે ધીમે શરીરનો નાશ કરે છે.

કસરતની જૂખ ઉપર અને જૂખની સ્વાદ તથા પચાવ ઉપર અસર

પૈસાદાર વહુઓ કેટલીક વાર જૂખ નહિ લાગવાની શરિયાદ કરે છે, તેનું કારણ એ કે તેને કામ ઉપર કંટાળો છે, ને આળસ ઉપર ભાવ છે. જૂખ કામ કર્યા વગર કે મહેનત કર્યા વગર લાગતી નથી. ગરીબ વહુઓ તરફ જોશો, તો તેને જૂખ લાગે છે, અને જૂખ બરાબર લાગ્યાથી સુકો શેટલો તેઓને ધણોજ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. માટે ખર્ચ પુછો તો જૂખમાંજ સ્વાદ રહ્યો છે, શેફરિપર કવિ કહે છે, કે નસીબની અસિહારી છે! જેને

ભુખ છે તેને ખાવા નથી, જેને ખાવા છે તેને ભુખ નથી. તવંગર લોકાને ખાવાનું ધણું છે, પણ તેનાથી તેનો કાંઈ ઉપયોગ લેવાતો નથી. કારણ તેને ભુખ નથી. ભુખથી ખાનારાને અપયો થતો નથી. ત્યારે અપ-યાથી દૂર રહેવું હોય, તો ભુખ વગર ખાવું નહિ, અને ભુખ લગાડવી હોય તો ખોટી મોટાઈ તણ ધર કામકાજ કરવું. (કેમ, ક્યારે, કેટલું કેવી રીતે ખાવું તે વિષે જૂઓ 'વગર દોકાનો વૈધ' પૃષ્ઠ ૩૫)

અજવાળાની જરૂર અને તેની અસર

સૂર્યના અજવાળાની પૂરેપૂરી જરૂર છે. અજવાળું યા સૂર્યનું તેજ એ જીંદગી છે. અજવાળું-તેજ એ સાક્ષાત્ તનદુરસ્તી છે. તેજ એ શોભા આપનાર છે, કુદરતી વૈધ છે, દિલાસો દેનાર છે, અને દુઃખીઆનાં દુઃખ ભુલાવનાર છે. સૂર્યનું તેજ જીંદગી આપે છે; કારણ જે સૂર્યનું તેજ ન હોત તો જમીન ઉપરનાં તમામ ઝાડ, છોડ, કરમાઈ જાત, ને મરી જાત-એટલે વનસ્પતિ ખોરાક કાંઈ પાકત નહિ, તેજ પ્રમાણે જીવતા જીવ પર પણ તેની એટલીજ અસર થાય છે. તેજ એ તનદુરસ્તીરૂપજ છે, તેથી લોહીને પ્રાણ-વાયુ મળે છે અને આખું શરીર તેજથીજ સુધરે છે. તેજ એ કુદરતી વૈધ છે. તેનાથી કેટલાક રોગ મટે છે. જેના ઉપર દવાની અસર થતી નથી, તેવા રોગ ઉપર તેજની અસર જલ્દી થાય છે. તેજ શરીરને શોભા આપનાર છે, તેમ આખી સૃષ્ટિને શોભા આપનાર છે. શરીર ઉપર તાજગીર લાવી મ્હોં પર લાડી લાવનાર પણ એજ છે. તેજ દિલાસો આપનાર, તથા આનંદ આપનાર છે. તેથી શરીરમાં ખુશી પેદા થાય છે. માણસના ચહેરા ઉપર જે લાલી દેખાય છે, તે સૂર્યના તેજમાંથી આવી છે. મીઠામાં અથવા કારખાનામાં કામ કરનારનારાનાં મ્હોં તરફ નજર કરો, તો તમને તેનો ચહેરો ફિલ્મો માલમ પડશે, તેનું કારણ એ કે તેઓ સૂર્યનું તેજ યરાયર લઈ શકતાં નથી તથા ખુશી હવા પણ તેમને જોઈએ તેટલી મળતી નથી. ચોમાસાના દિવસમાં સૂર્ય એ ચાર દિવસે દેખાતો નથી ત્યારે આપણને અકળમણ આવે છે, ને ચ્હેન પડતું નથી, મન ગિદાસ રહે છે, તથા 'ખાધેલું' પચતું નથી, આ બધી અસર થવાનું કારણ તેજની ગેરહાજરી છે.

સૂર્યના તેજને પુરતી રીતે ધરમાં પ્રકાશવાની જરૂર

દરેક ચોરડામાં મોટી ખારીઓ જોઈએ, કારણ તેના વડે સૂર્યનું તેજ આખા ધરમાં ફેરી શકે. માળી કુલ અથવા ઝાડને અજવાળામાં રાખે છે તેથી

તે પ્રકૃષ્ઠિત થાય છે. કોઈ ઝાડને અથવા ફૂલને નિસ્તેજ કરવા જરૂર હોય તો તેને અંધારામાં રાખવું પડે; ચહેરા ઉપર કુદરતી ગુલાબી રંગ જોવા ઇચ્છતાં હો, તો સૂર્યના તેજનો પૂર્ણ લાભ લો.

વર્ષાદ પછી મોક્ષ, ઝાડ, ખડ વગેરેને કેવા તાજગી આવે છે તે સૌને અનુભવની ખાતર છે. એટલે જેમ તેજ તેમ પાણી પણ પુષ્કળ પીનારના ચહેરાને તાજગી આવે છે.

તેજની ગેરહાજરીનાં ખરાબ પરિણામના દાખલા

સૂર્યના તેજની ખામીથી આંખનું તેજ કમી થાય છે. મન બિદાસી રહે છે અને શરીરનું કદ પણ જોષએ તેટલું વધતું નથી. ખાણ ખોદનારાનો ઘણો ભાગ અંધારામાં રહે છે તેથી તેમાંનાં ઘણે ભાગે ડીંગણાં રહે છે. અંધારી કાટડીમાં પૂરેલા કેનીઓ વખતે આંધળા થએલા માલમ પડે છે. અંધારામાં રહેનારની આંખ તેજ ઝીંકી શકતી નથી. વળી અંધારીઆ ઘરમાં રહેનાર ઘણે ભાગે ઉદાસજ હોય છે.

તેજ હવાને સારી કરે છે.

સૂર્યનો પ્રકાશ ઘરમાં પડે તેથી ખરાબ દુર્ગંધ દૂર થાય છે. તેટલા માટે સૂર્યના પ્રકાશને પૂરતી રીતે ઘરમાં દાખલ થવા દેવો જોઈએ. કહેવાની મતજામ કે પોતાના ઘરમાં પ્રકાશ અને હવાની આવ જની પુરતી જોગવાઈ રાખવી.

સૂર્યનો બીજો કુદરતી ગુણ

સૂર્યની ખૂબી એ છે, કે જે ગંદકીવાળી જગ્યા પર તેનો પ્રકાશ ખરાબર પડે, તો તે ગંદકીને દુર કરે છે. પણ પોતે સ્વચ્છનો સ્વચ્છ રહે છે. તેનો દાખલો લઈ પોતાના સદ્ગુણ બીજને આપવા.

સામાન સંભાળતાં ચહેરાનું નૂર ન ખોશો

કેટલીક વહુઓ ઘરનો સામાન જેવો કે રંગિત ઢોલીઓ, ઘોડીઉં, વગેરેનો રંગ તડકાની ગરમીથી ઉઘરાઈ જશે, અથવા પવન આવશે એવી બીકથી ઘરની આરીઓ ખંધ રાખે છે, તે સૂર્યના તડકાને ઘરમાં આવતો અટકાવે છે. તેનું નુકશાન તેઓનેજ છે. તેજની ગેરહાજરીથી તેઓના ચહેરા દિક્કા પડી જાય છે, તે સ્વભાવ ચીડીઓ થાય છે. માટે તનદુરસ્તીની ખાતર પવન અને સૂર્યનો પ્રકાશ ઘરમાં આવવા દો.

આનંદ અને એકસંપ

ઔરતોને આનંદમાં રહેવા જરૂર છે. આનંદથી મન પ્રયુક્તિત રહે છે. તેથી થાક અને શિકર ઓછા થાય છે ને શરીર બીજાં કામ કરવાને તૈયાર રહે છે. વહુઓને આનંદ માનવાનો ને મેળવવાનો રસ્તો ધરતું કામકાજ અને કુટુંબસંપ છે. મિત્રનસાર સ્વભાવ રાખીને હોંસથી કામ કરવું, તથા હળીમળી રહેવું. તેમાં જે આનંદ છે તે બીજામાં નથી. કંકાસણી અને કજીઆખોર ઔરતોના નસીબમાં એવું સુખ ક્યાંથી હોય? ધરની અંદર એકસંપ રાખવાથી એકકને મદદરૂપ થવાય છે. વળી સંપથી ધરમાં સૌ માણસનું માન બરાબર સચવાય છે, સંતોષી થવાય છે. અદેખાઇ તો એવા કુટુંબથી ભાગતી ફરે છે. આવાં સંપીલાં કુટુંબની સ્ત્રીઓ કેટલી સુખી હોય છે તેના ખ્યાલ તે અને તેના જેવાં કુટુંબીઓ સિવાય બીજાને ક્યાંથી આવે? ધર અને ધરનો પ્યાર અઘૌકિક બાબત છે, મા, વહુ, છોકરાં, ભાઇઓ વગેરે સંપી આનંદથી સુખી રહે, એ પણ અઘૌકિક સુખ છે. એવું સુખ કાયમ રાખવાનો વહુની ફરજ છે. નવી વહુ સિવાયનાં ધરનાં બીજાં માણસો લાંબી મુદતથી એકત્રી વસેલાં છે. તેમાં સંપ વધારનાર અથવા ઊનઝિન કરનાર ધણે ભાગે નવી વહુજ સાધનરૂપ થઇ પડે છે. વાસ્તે સસરાનું ધર એ જ પોતાનું ખરૂં ધર સમજીને સૌ સાથે હળીમળી સંપ વધારવા વહુઓએ પેરવી કરવી. એકબીજા સાથે સ્નેહથી વર્તવું ને સંતોષી રહેવું, તથા બીજાને સંતોષી રાખવા તજવીજ કરવી. સંપ તથા સંતોષ વધારવાથી કુટુંબ આનંદી રહેશે. કુટુંબ આનંદી રહેવાથી કુદરતી રીતે તેના કુટુંબમાં તનદુરસ્તી વાસોડ કરીને રહેશે. માટે તનદુરસ્તી સુધારવાના સાધનમાં એકસંપ એ પણ ધણી ઉપયોગિતા ધરાવનારી બાબત છે.

સંતોષી સ્વભાવ અને તેનું સુખ

આનંદ અને સંતોષી સ્વભાવ એ વહુનો પરમોત્તમ^૪ ગુણ છે. એવા સ્વભાવથી તે પોતાના ધણીનું મન રંજન કરી શકે છે. સંતોષ એ સારામાં સારી કુદરતી દવા છે. તેમાંથી કેટલાક રોગ અટકે છે. જેના ધરમાં સંતોષી નાર છે, તેના જેવો બીજો કોણ સુખી? ચીડીઆઉ અને અસંતોષી નારને સંતોષના ખગ સુખની ખબર નથી. એ તો હંમેશાં દુઃખી

રહેવાની જ. શેકિરપઅર કહે છે. કે અસંતોષ એજ દુનિઆમાં મોટા દુઃખનું કારણ છે.

વહુઓએ ખુશ મિલજમાં રહેવા અને સંતોષી થવા જરૂર છે.

વહુઓએ પોતાનો મિલજ ખુશીમાં રાખવા માટે બનતો પ્રયત્ન કરવો, અને તેમ કરવું એ તેમનાજ હાથમાં છે, સંતોષી રહે, તકરારી મટે, અરસપરસનો પ્યાર વધારે ને એક બીજાનાં સુખ દુઃખમાં ભાગ હોંસથી લે, એટલે તેઓનો બધો વખત આનંદથી જશે.

ધણી પ્રત્યે વહુની ફરજ

પોતાના ધણીને ખુશી કરવાને પોતાને નમ્ર થવાની જરૂર છે. તેનો હુકમ ઉઠાવવા વહુઓએ શીખવું જોઈએ. પોતાના ધણીને ભરોસો ખેસે એમ વર્તવું જોઈએ. મતક્ષમ કે દરેક રીતે ધણીને સંતોષ આપવાનો સિદ્ધાંત ગોખી રાખવો જોઈએ. હિંદુ શાસ્ત્ર પ્રમાણે પતિ એ વહુનો પ્રશ્નર છે, અને મુસલમાન શાસ્ત્ર પ્રમાણે પતિને વહુએ પરમેશ્વરથી ઉતરતા દરબજાનું માન આપવું જોઈએ. શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે, કે જો સ્ત્રીએ ધણીની જરા પણ છતરાજ મેગરી, તો પછી તે હાજરો ધર્મ દાન કરતાં પણ નરક નિવાસી થવાનીજ. કદાચ ધારો કે, આગળ ઉપર નરક નિવાસી થવું પડે, કે ન પડે, પણ આ દુનિઆમાં તો ધણીની મરજી ન સચવાય, તેથી તે પોતાનું સુખ પોતાને હાથે ખૂએ છે, તેમાં જરા પણ ખોટું નથી. માટે હે બાપ્તઓ, પરલોકનાં ભક્ષાં ખાતર અથવા તેમ ન માનો તો આ ભવનાં ભક્ષાં ખાતર ધણીને ખુશ રાખવામાંજ તમારું હિત છે, કુસંપથી દોષ સુખી થતું નથી, એ નકી જણો. જેમ સ્ત્રીઓએ ધણીને મશ્વર ગણવો જોઈએ તેમ ધણીએ વહુઓને દેવી ગણવી જોઈએ અને તેનાં સુખદુઃખ વખતે પુરતી સંભાળ રાખવી જોઈએ, એકબીજાને ઉતરતું લેખે તો ખરેખરે જેમ જેમ અશક્ય છે તેમ અન્યાય પણ છે.

આનંદી સ્વભાવની ચહેરા ઉપર અસર

આનંદી સ્વભાવથી ચહેરા આનંદી રહે છે, અને તેથી ઉચ્છ્રી રીતે જે બાપ્તઓ વગર કારણે ગણગણ કરે છે, અને જેમાં તેમાં દુઃખ માન્યા કરે છે, તેવી ઓરતોનો ચહેરો ચડેલો રહે છે. કોઈને ક્ષીધે તેનાં કપાળ ગાલ ને ભ્રૂં ઉપર કરચલી પડી ગએલી દેખાય છે. કહેવાની મતક્ષમ કે

તેનું લોહી કોષ ચૂસી જાય છે. (સુખમય જીંદગી નામનું પુસ્તક વાંચવાથી વધારે ખુલાસો થશે.)

ઘરનું કામકાજ કરવા વહુની ફરજ છે.

ઉપયોગી અને મહેનત પડે એવો ધંધો નહિ કરવાથી અસંતોષ, ગુનાહ, અને રોગ વધે છે. નવી આવેલી વહુને ધંધાની પૂરતી માહિતી હોય, તો તેને કામ કરતા અગવડ આવતી નથી, અને પોતાના સુખમાં વધારો કરે છે, તથા તેની તનદુસ્તી પણ વધતી રહે છે. તેવી બાઇઓથી નુકશાન કરનાર સુસ્તી, અને મોજ-શોખ નાસતાં ફરે છે. ઘરનું આખું કુટુંબ તેવી વહુ ઉપર પ્યાર કરે છે. એવી વહુઓનું ઘર સ્વર્ગ જેવું શોભે છે, અને તેમાં પોતે દેવાંગના^૧ પ્રમાણે ઉપભોગ લે છે.

તવંગર વહુઓને ઘરના કામ તરફ ઇતરાજી

તવંગર વહુઓ એટલે જે મોજ-શોખમાં લપટાઇ ગઇ છે, તેવી વહુઓ ઘરનું કામકાજ કરવામાં ઇતરાજી બતાવી એવું કહે છે, કે “હું કામ કરવા સરખાએલી નથી, કામ કરવું એ મારી જાતને હલકું લગાડનારું છે. આ ઘરમાં હું લોંડીની પેડે કામ કરવા આવી નથી, કદી કામ કરું તો મને મહા પીડારૂપ લાગે છે. હું કાંઈ ગરીબ નથી કે કામ કરું, કામ કરવું એ ગૃહસ્થની સ્ત્રીને હાજેજ નહિ, તેમ કામ કરવા જેટલી શક્તિ મારામાં નથી.” તેવી વહુઓએ જાણવું જોઈએ કે ધંધો ન કરવાથી આરામ મળતો નથી, અને ઉલટું મન ઉદાસ રહે છે. વળી ઇશ્વરી ફરમાન^૨ એવું છે, કે “તારે તારું કામ પૂરું થતાં સુધી આરામ લેવા ઇચ્છવું નહિ. સૂર્ય અસ્ત થતાં સુધી તારો બોબો તારાથી નીચે મુકાય નહિ.”

વખત જતો નથી એવી તવંગર વહુઓની ફરિયાદ

શ્રીમંત વહુની એવી ફરિયાદ હોય, કે તેમનો વખત જતો નથી, તો તેમણે ઘરના કામ-કાજમાં લક્ષ પડેવવું, અને કામ કરનાર નોકર ઘરમાં હોય, તો તેનાપર દેખરેખ રાખવી; પોતાના બાળકને કેળવવું, અથવા નિરાશ્રિતને^૩ મદદગાર થવાની કોશિશ કરવી. આવા હરકોઈ પ્રસંગમાં મનને કામે લગાડી શકાય છે.

કામ વગરનું મન પોતાનેજ ખાય છે.

કંઈ પણ કામ કરવાને નહિ હોય, ને નકામો વખત ગાળવાનું હોય એ મહા દુઃખદાયક છે. એથી કંટાળો આવે છે, તથા મનની શક્તિઓ ઓછી થાય છે. માર્ટિન લ્યુથર કહે છે કે “ મન એ ધટ્ટી છે માટે તેને દળવા માટે કાંઈક આપવું જોઈએ. ” જે તેને દળવા માટે ન આપો, તો તે પોતાનેજ દળીને પોતાનો નાશ કરે છે.

રસોઇનું કામ વહુએજ કરવું જોઈએ

વહુઓએ રસોઇ કરી પોતાના ધણીને જમાડ્યા બાદ પોતે જમવું, એવો આ દેશનો રિવાજ છે. પોતાના ધણીને જમાડી પોતે જમવું, એ પ્યારનું એક ચિન્હ છે. સ્ત્રી-પુરૂષને અરસપરસનો જેટલો આધાર છે, તેટલો ખીજા કાષ્ટનો ભાગ્યેજ હોય છે. તેમજ દંપતીમાંજ અરસપરસના પ્યાર જેવો ખીજો કાષ્ટ પ્યાર નથી, તેથી જેમ ધણીપર સ્ત્રીના સુખ માટે ધંધો કરી કમાવા ફરજ છે, તેમ ધરધણીને હરેક પ્રકારે સુખી રાખવાની સ્ત્રીની ફરજ છે. ધરનાં સુખમાં સારી રસોઇ, એ એક મોટું સુખ છે. આ સુખનો આધાર સ્ત્રીપર રહેલો છે. પ્યાર અને કાળજીથી બનાવેલી સ્ત્રીની રસોઇ આગળ, બાકે રાખેલા રસોઇયાનું પકવાન્ન તુચ્છ માત્ર છે; માટે બની શકે ત્યાં સુધી આ ફરજ બજાવવામાં સ્ત્રીએ પાછા હઠવું ન જોઈએ. મોટા કુટુંબમાં બધાં રસોઇયા વગર ચાલે નહિ ત્યાં પણ સ્ત્રીએ રસોડામાં સામેલ રહી પોતાની દેખરેખ નીચે રસોઇ તૈયાર કરાવવી જોઈએ, અને સાથે નહિ જમવા બેસાય એવા વર્ગમાં રસોઇ પીરસવાનું કામ તેણીએ જાકાવવું જોઈએ. રસોઇ કરવામાં અને પીરસવામાં સ્ત્રીને જોઇતો કસરતનો લાભ મળશે. રસોઇ કરવી, ધરનો સામાન સંભાળવો બન્ન્યાંની ને બુદ્ધિ સંબંધીઓની માવજત, બન્ન્યાંની કેળવણી એ સ્ત્રીઓની ફરજ છે જેમ પુરૂષની કમાવાની ફરજ છે તેમ સ્ત્રીઓની ઉપર મુજબની ફરજ છે અને તેમાં એક સરખી સ્વતંત્રતા જ માનવી જોઈએ.

કેળવણી વિષે સુચના

સ્ત્રીઓને વિદ્યાની કેળવણી આપવાનું પરિબળ વધતું જાય છે. આપણા દેશમાં કેળવણીનું પરિબળ ઇચ્છતા જેવું છે, પણ તેને લીધે ધરગથું કામ-કાજ રસોઇ વગેરે ઉપર સ્ત્રીઓનું દુર્લક્ષ્ય ન થાય, એમ કેળવણીના સાથીઓએ કાળજી રાખવી પડે છે.

વહુઓની ફરજ અને તે વિષે તેનું અજ્ઞાન

વહુઓને જેમ રસોઇ જાણવાની જરૂર છે, તેજ પ્રમાણે પોતાનાં અગ્નિમાંની માવજત રાખતાં, ઘણી યા ધરનું બીજું માણસ માંદું હોય, તેની માવજત રાખતાં, સાસુ અને સસરા વગેરેની આમન્યાઈ રાખતાં અને તે સિવાય બીજી ઘણી બાબતો વહુએ જાણવાની છે; પરંતુ એ બધું જાણવા માટે તેની ઉમ્મર લાયક હોવી જોઈએ. લાયક ઉમ્મર થયા સિવાય નાનપણમાં પરણી જઈ દેવાનો નુકસાનકારક રિવાજ છે, એથી તેમનો કેળવણી કાળ ડોહા-ળાઇ જાય છે; તેમજ તેમના શરીરના બાંધામાં જે સ્વભાવિક સુધારો વધારો થવો જોઈએ તે થતો નથી.

નખળા મનની માઠી અસર

નખળા મનની અને નાબુક સ્ત્રીઓ બીકણ હોય છે. તેવી વહુઓને સેહેજસાજ મંદવાડ હોય, તે મોટો ભયંકર લાગે છે, અને તેને પોતાને તબિયત ખરેખરી જોટલી નખળી હોય, તેના કરતાં વધારે નખળી લાગે છે. આવી મનની નખળાઇ ન રાખતાં સ્ત્રીએ મંદવાડને સમયે દઢતા રાખી ઈલાજ કરવા, અને હિમ્મત રાખવી. તે માટે તનદુરસ્તી પુરી જળવવાની જરૂર છે. (વાંચો વગર દોકડાનો વૈદ)

માતાઓની દીકરી પ્રત્યેની ફરજ

માએ દીકરીઓને નાનપણમાં રસોઇ કરતાં અને ધરનું નાનું મોટું કામ કરતાં શીખવવું જોઈએ. ઘરમાં સશાઇ રાખવા તથા રાચરચીલું રીતમર ગોઠવવા પર તેનું લક્ષ્ય ખેંચવું, વળી શીવવા તથા ભરત ભરવાના કામ જોગી કેળવણી અવશ્ય આપવી જોઈએ. નિશાળમાં આમાંનું કેટલુંક શીખવાય છે. ભરત સિવાય રસોઇનું કામ શીખવવાનું ગાયકવાડ તાબાની કેટલીક કન્યાશાળાઓમાં દાખલ કર્યું છે, અને આશા છે, કે બીજાં દેશી રાજ્યો તથા બ્રિટિશ સરકાર પોતાની કન્યાશાળામાં એની નફલ વેળાસર કરશે.

ઝાડા અને પેશાબની કુદરતી હાજત વખતસર પુરી

ન પાડવાની નુકસાનકારક ટેવ.

ઝાડા પેશાબની હાજત વખતસર શરમ અગર કામના બોજને લીધે પુરી નહિ પડવાની માઠી ટેવ કેટલીક સ્ત્રીઓને હોય છે. એવી ટેવથી

બહુજીવી, ચૂંક, હરસ. આદિ વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે, માટે તેવી ટેવ કોઇ ઓરતે પડવા દેવી નહિ. એ હાજતની શંકા થાય કે વગર વિલંબે^૨ તે પાર પાડવી, અને તેમાં જેમ બને તેમ નિયમિત રહેવું.

તનદુરસ્ત રહેવાનાં સાધનો

તનદુરસ્તી સુધારવાં બાબતનું આ પ્રકરણ પુરું કરતાં પહેલાં ઉપયોગી કાનુનો એકવાર ફરીને આપ્યા હોય તો કીક એપ જાણી નીચે દર્શાવ્યા છે.

તનદુરસ્ત રહેવા જરૂરના નિયમો

૧ વહેલા ઊઠવું, ૨ નહાવું, ૩ તગિયતને અનુસરતો નિયમિત ખોરાક લેવો, ભુખ વગર કદી ન ખાવું, ૪ છુટથી હવા આવળ કરી શકે એવા પ્રકાશવાળા ઘરમાં વસવું, ૫ શરીરને જોઇતી કસરત આપવી, ૬ ઘર સંબંધી કામકાજ નિયમ અને કાળજીથી કરવાં. ૭ સંતોષ અને આનંદમાં રહેવું, ૮ કુટુંબમાં સલાહ સંપથી વર્તવું. આ નિયમો વહુઓ પાળે, તો તેમની જીંદગી સુખમાં ગુજરે.

(દીર્ઘાયુ સી રીતે થવાય તે લેખ વાંચનાથી વધારે ખુશાસો મળશે.)

પ્રકરણ ૧ લું સમાપ્ત

પ્રકરણ ૨ જી

ઋતુપ્રાપ્તિ (સ્નાવ અથવા અટકાવ)

અટકાવની સ્ત્રીની તબિયત ઉપર અસર

વહુની તબિયત સાથે સંબંધ ધરાવનારી ઋતુના^૧ જેટલી ખીણ થોડીજ ખાત છે. રજોદર્શન^૨ નિયમસર અને પુરતો આવે તોજ તેણીની તબિયત સારી રહે છે. વંધ્યત્વનું^૩ મોટું કારણ રજોદર્શન સંબંધી ખામી હોય છે. ફેર વગેરે દરદ પછુ રજોદર્શનના^૪ દોષને લીધે થાય છે.

નિયમસર અટકાવની છોકરાં થવામાં જરૂર

દસ્તાન^૫ ગર્ભસ્થાનમાંથી આવે છે, અને ગર્ભસ્થાનની સ્થિતિમાં ફેર ફાર થવાથી આ સ્નાવની^૬ ખાતમાં કેટલીક વાર ફેરફાર થતો જોવામાં આવે છે. નિયમિત, પુરતો અને વેદના રહિત અવંતર^૭ જે વહુઓને આવ્યા કરે, તે વહુ ગર્ભ ધારણ કરવા પાત્ર છે.

નિયમસર અટકાવ ક્યારે ગણાય

નિયમસર અટકાવ વયમાં આવેલી સ્ત્રીને સુમારે પંદર વરસથી પિસ્તા-ળીશ વરસ સુધી આવે છે. તે ૨૮ અગર ૨૯ દિવસે એટલે લગભગ એક મહિને આવે છે. તે ગર્ભધારણસ્થિતિ તથા ધાવ્યાવસ્થા સમયે ઘણું ભાગે બંધ રહે છે. દર વેળા આર્તવ^૮ ત્રણથી પાંચ દિવસ દેખાય છે.

દરેક અટકાવની વખતે આશરે પાશેરથી દોઢ પાશેર લોહી પડે છે. અટકાવ પીડા રહિત હોવો જોઈએ.

ઉપર લખેલા નિયમમાં તફાવત માલમ પડે ત્યારે ઋતુ અનિયમિત કહેવાય.

૧ અટકાવ ૨ અટકાવ ૩ છોકરાં ન થાય તેવી સ્થિતિ ૪ અટકાવ
૫ અટકાવ ૬ લોહીનું પડવું ૭ અટકાવ ૮ અટકાવ વખતે પડતું લોહી.

અટકાવના સંબંધ પ્રમાણે સ્ત્રીની જીંદગીના જીદા જીદા ભાગ સ્ત્રીની જીંદગીના અટકાવના સંબંધે ત્રણ ભાગ પાડી શકાય. (૧) અટકાવ પૂર્વે^૧ સ્થિતિ-આસ્થાવસ્થા. (૨) અટકાવ જેટલા વરસ સુધી જારી રહે છે, તે કાળ—ગર્ભધારણ સ્થિતિ. (૩) અટકાવ બંધ થયા પછીનો વખત.

સાધારણ અટકાવનો આવ. ^૨

દસ્તાન દરેક માસે એક વાર આવે છે, એટલે ૨૮-૨૯ દિવસે આવે છે. ધણીવાર બરોબર જે દિવસે આવ્યો હોય, તેજ દિવસે આવે છે. વિશેષમાં એવું પણ બને છે, કે બરાબર નિયમિત કલાકે આવે છે. અપવાદ તરીકે કોઇને થોડા વધુ ઘટુ દિવસે આવ્યા કરે છે દરેક વખતે લોહીનું પડવું ત્રણથી પાંચ દિવસ જારી રહે છે. કોઇ કોઇને તો એક અઠવાડીયા સુધી કે તેથી વધારે વખત રહે છે. અંદાજે એવું જણાયું છે કે, દરેક અટકાવની વખત ૧૦-૧૫ રૂપિઆભાર લોહી પડે છે.

નિયમસર અટકાવની ગર્ભ રહેવા સાડ જરૂર છે.

અટકાવ નિયમસર ન હોય, ત્યાં સુધી સ્ત્રીને ગર્ભ લાગ્યે રહે છે. એક પણ વખત અટકાવ આવ્યા વગર છોકરાં થયાના દાખલા છે ખરા, પણ તે બહુજ જુજ અપવાદ તરીકે ગણાય, પણ તેવે વખતે એમ માનવું કે દસ્તાનની શરૂઆતમાંજ ગર્ભ રહ્યો. પ્રથમ અટકાવ આવવા અગાઉજ ગર્ભ રહે અથવા એક છોકરું અવતર્યા પછી પણ બચ્ચું ધાવતું બંધ થાય પછી અટકાવ એકે આવ્યા વગર ગર્ભ રહે એ સંપૂર્ણ તનદુરસ્તીની નિશાની છે.

અટકાવ શરૂ થવાની સાધારણ ઉંમર

અટકાવ સાધારણ રીતે ૧૨ થી ૧૪ વરસે શરૂ થાય છે. કોઇને તેથી વહેલો યા મોડો પણ શરૂ થાય છે. સાદી જીંદગી ભોગવનાર કરતાં મોજ શોખવાળી જીંદગી ભોગવનારને અટકાવ વહેલો શરૂ થાય છે. તેજ રીતે ગામડાં કરતાં શહેરની સ્ત્રીઓને અટકાવ વહેલો શરૂ થાય છે.

અટકાવ જારી રહે તે વખત

અટકાવ આવે એવી સ્થિતિ ૧૫ થી ૪૫ વરસની ઉંમર સુધીની છે, અને તે ત્યાં સુધી તે સ્ત્રીને છોકરાં થશે, એમ ખતાવે છે. અર્થાત્ અટકાવનું

બંધ થવું ગર્ભ ધારણ થવાનું બંધ થવું સૂચવે છે. કવચિત્ પચાસથી પંચાવન વર્ષની ઉંમરે પહોંચેલી ઓરતોએ બચ્ચાને જન્મ આપેલો જાણવામાં આવ્યો છે. બીજી તરફ કદાચિત્ આર ૬ તેથી ઓછાં વરસની છોકરીને ગર્ભ રહેલો માલમ પડ્યો છે. ગર્ભ રહેવાની સાધારણ ઉંમર ૧૨ થી ૪૫ વરસ સુધીની ગણાય છે.

અટકાવ વખતે થતો સ્વાય ચોખ્ખું લોહી નથી

અટકાવ વખતે જે લોહી પડે છે, તે શુદ્ધ? લોહી નથી. તે દેખાવમાં ને ગુણમાં લોહીને મળતું લાગે છે, પણ ગર્ભસ્થાનમાંથી સ્રવેલું^૨ રક્ત^૩ છે. જ્યારે તે તાબું હોય, ત્યારે તેનો રંગ લાલ હોય છે. આંગળી કપાઇ હોય અને જેવું લાલ લોહી નિકળે તેવોજ તેનો રંગ હોય છે, પણ ખરા રૂધિરની^૪ માફક તે થોજતું નથી. રજસ્વલાનું લોહી જમી જાય, અગર પ્રવાહીને બદલે દેહાં જેવા લોચા પડતા હોય, તો કાંઈ રોગ હોવો જોઈએ.

અટકાવ ક્યારે બંધ રહે છે.

મહિના હોય ત્યારે તથા છોકરું ધાવતું હોય તે દરમિયાન ઋતુ બંધ રહે છે. ગર્ભસ્થાનમાં કાંઈ રોગ હોય, અગર ગર્ભસ્થાનની સ્થિતિ બદલાઈ ગઈ હોય, તે વખતે પણ તે બંધ રહે છે. વળી સખ્ત મંદવાડ કે બહુ નખળાઈ હોય તે સમયે અટકાવ બંધ રહે છે.

છોકરું ધાવતું હોય તે દરમિયાન અટકાવ આવે તો તેની માઠી અસર

કેટલીક ઓરતોને છોકરું ધાવતું હોય તે દરમિયાન અટકાવ આવે છે. તે વખતે ગર્ભ રહેવાનો સંભવ છે. છોકરું ધાવતું હોય અને અટકાવ આવે, તો પછી તે ધાવણ આળકને ધારવા લાયક રહેતું નથી; કેમકે તે બગડી જાય છે.

અટકાવ દરમિયાન સંભાળ

અટકાવના વખતમાં વધારે પડતી મહેનત હરકત કરનાર છે. તેથી દસ્તાનના દિવસમાં દૂર ખેસવાનો રિવાજ કેટલીક રીતે પસંદ કરવા જોગ છે. મહેનત મિવાય બહાર ન જવાથી બીજાં કુપથ્યથી^૫ દૂર રહેવાય છે.

અટકાવ ન આવે તો તેથી તબિયતમાં થતો ઝિગાડ

કાંઈ કાંઈ ઓરતને દસ્તાન ખરાખર આવતું નથી, કાંઈને થોડું આવે છે અને કાંઈને બિલકુલ આવતું નથી; કાંઈને વિશેષ આવે છે. આવી સ્ત્રીનો ચેહેરો શિકકો અને તેજ હીન હોય છે. તેઓ થોડા શ્રમથી થાકી જાય છે. દસ્તાનનો ઝિગાડ હોય, તેને તેનો ઇલાજ જલદીથી કરવા જરૂર છે. લાંબી મુદત રહેવાથી રોગ જામી જાય છે.

પ્રદર-ધોળા પાણીનું પહુનું

સ્ત્રીઓને કાંઈવાર યોનિમાંથી ધોળાં પાણી સ્રવે છે, તેને સ્વેત પ્રદર કહે છે. જેમ વધારે પાણી પડે તેમ અટકાવ થોડો આવે છે, ને બહુજ ધોળાં પાણી પડતાં હોય, તો તો ધણીવાર અટકાવ તદ્દન બંધજ રહે છે. તેવા કેસની ખરાખર દવા કરવામાં આવે તો ધોળાં પાણી બંધ થાય છે, અને ધીમે ધીમે નિયમસર અટકાવ આવવો શરૂ થાય છે, પણ લાંબો વખત ધોળાં પાણી પડવાં ચાલુ રહે, તો પછી તેને દવાથી બંધ કરવાનું બહુજ મુશ્કેલ છે. ને કાંઈ વખત તો બંધ થતાંજ નથી, માટે તે વિષે પણ ઘટિત ઉપાય વખતસર કરવો જોઈએ. કેટલીક વખત ધોળાં પાણી બંધકાશથી પણ પડે છે, તેવે વખતે બંધકાશનો ઉપાય કરવાથી, તે બંધ પડી જશે. (જુઓ વગર ઠોકડાનો વૈદ)

અટકાવ વધારે હોય અને વધારે મુદત રહે તે પણ ખરાબ છે.

કાંઈવાર અટકાવ ઘણો આવે છે, એટલુંજ નહિ પણ વધારે મુદત રહે છે. તે ગર્ભ રહેવાને હરકત કર્યા થઈ પડે છે, અને બહુ લોહી જવાથી તબિયત ધણી નબળી થઈ જાય છે. એના વિષે પણ એટલુંજ કહેવાનું કે યોગ્ય વખતે દવા શરૂ કર્યાથી તુરત ફાયદો થશે.

અનિયમિત અટકાવનાં માઠાં પરિણામ

અટકાવ જ્યારે નિયમસર હોતો નથી, ત્યારે તેનો રંગ દરેક વખતે જુદો જોવામાં આવે છે. કાંઈવાર બહુ કાળો, કાંઈવાર બહુ લાલ, અને કાંઈ વાર લીલાશ પડતો હોય છે. તેમ અટકાવ પણ કાંઈવાર એક દિવસ રહે છે, કાંઈવાર બે દિવસ, કાંઈવાર વધારે, અને કાંઈવાર થોડો વખત બંધ રહે અને સેજસાજ કામ કે મહેનત કરે, કે ફરીને પાછો આવે છે વળી અટકાવ ન

હોય, ત્યારે ઘોળાં પાણી, પણ પડે છે, એટલે કાં તો અટકાવ, અને કાં તો ઘોળા પાણી, એ બંને તે બાઇને હેરાન કરે છે, અને તેની તબિયત બગડતી જાય છે. નબળાઇ, હિસ્ટિરિઆ, ચક્રી, પેટના દુખાવા, ફેડની ફાટ અને અંતઃકરણના થડકાથી તે પીડાય છે. અટકાવ અને ઘોળાં પાણીથી શરીર નીચોવાઇ જાય છે. તેની ફવા વેળાસર કરવી ઘટે છે.

કસુવાવડ વખતે સંભાળ ન રાખ્યાથી અનિયમિત થતો અટકાવ

કસુવાવડથી ફેટલીક વાર અટકાવ અનિયમિત થાય છે. માટે કસુવાવડ બાદ મર્જસ્થાન પોતાની કુદરતી સ્થિતિએ ન આવ્યું હોય, તો તેની ફવા કરવા જરૂર છે.

હિસ્ટિરિઆનાં કારણ

હિસ્ટિરિઆ—આ મરજના કારણમાં ધણાં છોકરાં, ધણો અટકાવ, અને ઉપરા ઉપરી થએલી કસુવાવડ એ મુખ્ય છે. પરણેલી ઓરતોમાં બહુ નબળાઇ આવે, ત્યારે આ રોગ થવાનો સંભવ છે. વળી જે બાઇને બિલકુલ છોકરાં થયાં ન હોય, તેને આ રોગ વારંવાર થતો જેવામાં આવે છે, જેમ ધણાં છોકરાં થવાથી સ્ત્રીની તબિયત બગડે છે. તેમ જેને બિલકુલ છોકરાં થતાં નથી તેની પણ તબિયત નાદુરસ્ત થાય છે.

હિસ્ટિરિઆનાં ચિહ્નો

હિસ્ટિરિઆવાળી ઓરતને અટકાવ નિયમસર આવતો નથી, શરીર બહુધા નબળું હોય છે, હાથ પગ ઠંડા રહે છે, ભૂખ બિલકુલ લાગતી નથી મગજના બચંકર રોગ થાય છે, એક તરફની ભમ્મરના ભાગમાં અસહ્ય પીડા અને આંખમાં ખીંકા ઠોકાયા હોય, તેવું દુઃખ થાય છે. દરદી ઉદાસ અને હોંસ વગરની જણાય છે, બહુ રોયા કરે છે, ગળામાં કાંઈ ભરાઇ રહ્યું હોય, તેવી લાગણી રહ્યા કરે છે. પેટમાંથી ગોળો ઉપર ચડતો આવતો હોય, એવું જણાય છે. શરીર જોરથી ખેંચાય છે, અંતઃકરણમાં થડકો બહુ ઉપડે છે, તેથી શ્વાસ બરાબર લેવાનો નથી, અને ડાબી બાજુ દુખાવો થાય છે, ઓડકાર આવે છે, પવન છુટે છે, પેટની અંદર ગડગડાટ થયા કરે છે. શરીરના દરેક ભાગમાં વાના જેવા દુખાવા થયા કરે છે. હિસ્ટિરિઆવાળાને ખેંચ આવે છે, તેમાં ધનુર વાયુના જેવી ફમાન વળી જાય છે, એટલે સુધી કે

આખું શરીર માથાં ને પગની એડી ઉપર રહે છે, દાંત ખીલી બેસી જાય છે. હિસ્ટિરિઆવાળી ઓરતને પાણી જેવો પેશાબ બહુ ઉતરે છે.

ઝોડ, ઝપટ ભૂત, વળગાડ એ હિસ્ટિરિઆજ છે.

હિસ્ટિરિઆ વિષે વધારે કહેવાની જરૂર છે, કેમકે આ દેશમાં અણુ-સમણુ લોકો તેને ઘણે ભાગે ઝોડ, ઝપટ, વળગાડ ગણી કાઢે છે, પણ તે માત્ર રોગ છે. મગજની બચંકર સ્થિતિ થઇ ગઈ હોય છે, તેથી ઓરતને પોતાને વહેમ થાય છે. તેમાં આસપાસના ખીજા લોકો વધારો કરે છે. તે વહેમ નખળાઇને લીધે સ્વાસ્થ્ય થઇ આવે છે, તેને લીધે તે પોતાના વહેમ વિષે ખોલે છે. તેવીને ખીજા ઉશ્કેરણી આપે છે, તેથી કરી ધીમે ધીમે તેના મનમાં વહેમ મજબુત ઠસી જાય છે; માટે તેની દવા ખેંચાઓ કરતાં નથી. એ તો પિતૃ છે, ફલાણો કે ફલાણી નડે છે, દેર નડે છે, ધણી નડે છે, જેઠ નડે છે; વગેરે જે મરી ગયાં હોય તેને વિષે વહેમ લઇ ખરાબર વહેમ ઠસાવે છે, અને જૂરા બેસાડી ધૂણાવે છે. ફરીર તેડાવે છે, માનતા માને છે. બાહ્યો જમાડે છે, ગયા શ્રાદ્ધ કરે છે એ અને એવાં ખીજાં હજારો ઉદ્ધાંદ કરે છે: પણ કાંઇ કાળજીથી દવા કરતું નથી. હિસ્ટિરિઆની ખરી દવા અટકાવ નિયમસર કરવો, તે છે. ખીજું જ્યારે ચક્રી અને ખેંચ આવતી હોય, ત્યારે તે બાંધને ધન ન થાય, તેવી સ્થિતિમાં રાખવી ત્યાં ઘોંઘાટ કે અવાજ ન જોઇએ, તેની પાસે સંભાળનાર એક કે બે જણીએ શાંતપણે રહેવું જોઇએ, તે સિવાય ખીજાની જરૂર નથી. જમીન ઉપર એક બે ગાદલાં નાંખી તે ઉપર આજોડવા દેવી. હાથ પગ પકડવા કે દાખવાની જરૂર નથી. ઊંઘડું દાખવાથી જોર વધે જીભ દાંત વચ્ચે આવી જાય તેમ હોય, તો ચમચાંનો હાથો કે એવી ખીજાકાંચીજ દાંત વચ્ચે રાખવી. આંગળી હરગીજ રાખવી નહિ. આ પ્રમાણે ખેંચ થોડીવાર રહી બધું થઇ જશે. તે વિષે દરદીના સાંભળતાં બિલકુલ વાત કરવી નહિ તેને કાંઇ વહેમ પડવા દેવો નહિ. તેવા દરદી વહેમી લોકોનો સગજ કરવા દેવો નહિ. આ બાબત પુરતી કાળજી રાખવી, તેમાં કાંઇ ખરચ નથી. એ રોગ થાય છે, તેવોજ તેને વહેમથી વધારી મુકે છે—અર્થાત્ હિસ્ટિરિઆ એક દરદ છે. ભૂત, વળગાડ, એવો ચીજ છેજ નહિ, માત્ર એ રોગ છે. તેના ઉપચાર કરવા, તેથી પરમેશ્વર કરશે તો એ રોગ શાંત થશે. નાહક વહેમમાં ઉતરી, વધારે વધારે તબિયત ખરાબ કરવી એ સાફ નથી. કાંઇવાર દોરો બાંધવાથી, ધરને ખુણે ખીલા ઠોક-

વાથી, માનતા માનવાથી, ઝોડઝપટ કઢાવવાની ક્રિયાથી હિસ્ટિરિઆળી બાઇને આરામ થાય છે ખરો, પણ એમ થવાનું કારણ વિશ્વાસ અને ભરોસો છે. મંતર-જાંતર કે એવા બીજાનું કાંઈ કારીગર તેમાં નથી. એ બાંધને ખાત્રી થાય, કે આ બાવો, કે ફકીર મારું જીવ કાઢશે, અથવા ફલાણા પીર કે દેવની માનતા કરીશ, તો મારું દુઃખ જશે, તો પછી જરૂર તેને થોડો વખત ફાયદો થશે. પણ સજ્જ વહેમવાળી બાઇને તો ગમે તેટલા વહેમના ઉપાય કરે, તોપણ આરામ થતો નથી. ને નાહક વહેમને લીધે તેનાં ઘરનાં માણસ, ભૂવા ફકીર, કે એવા લોકની પાછળ હેરાન થઈ કામ ધંધો ખોઈ, ખર્ચના બોજમાં ઉતરે છે, માટે એ ખોટો વહેમ છે, એમ જાણો અને એ તો દરદ છે, એમ ઝોળખી, ખરે રસ્તે ચાલી, તેના ધલાજ કરો. હિસ્ટિરીઆ એ મગજનો જ રોગ છે. મગજ એવું અગડી જાય છે કે તેને ઢોંગ કરવા જેવા સંકેતો ઉઠ્યા જ કરે છે. બાઈ જાણી જોઈને કરતી નથી એટલે તેની દવા કરવી દયા ખાત્રી, પણ ખોટો ઠપકો આપવો નહીં. તે રોગ મગજની ખરાબીથી જ કે ગર્ભસ્થાનના રોગથી થાય છે. દવા-ઘડંગ બહુ ઉપયોગી છે. (જુઓ વગર ઢોકડાનો વૈદ પૃષ્ઠ ૨૦૫)

હિસ્ટિરિઆવાળાં આરતને ઢોંગ બહુ પ્યારો છે.

હિસ્ટિરિઆવાળી બાઇને જ્યારે ખેંચ આવે છે, ત્યારે તેને સાંભળવાનું જ્ઞાન હોય છે, અને બીજું પણ જ્ઞાન હોય છે. તો પણ તે ધણી વખત બેભાન છે, એમ દર્શાવે છે હિસ્ટિરિઆવાળાને પોતાના રોગની વાત કરવા, અને તે પણ વધારીને વાત કરવી બહુ ગમે છે, તેમ પોતાનું દુઃખ વધારવું બહુ ગમે છે. દાકતર કે બીજું કોઈ આવ્યું હોય, તે વખત ખેંચ બહુ આવે છે.

અટકાવ બંધ થયાનો સમય, તથા તે નક્કી કરવાનાં સાધનો.

મોટી ઉંમરે જ્યારે અટકાવ બંધ થાય, ત્યારે તે ઉંમરને લીધે સ્વાભાવિક રીતે બંધ થયો છે, કે બીજા કારણથી-જેમકે મહિના રહેવાથી, કે ગર્ભસ્થાનના રોગથી, તેનો નિર્ણય કરવો પડે છે. એ નક્કી કરવામાં સ્ત્રીની ઉંમર, મહિના રહેવાનાં બીજાં ચિહ્નો, અચાનક શરીરમાં ચરબીનો વધારો તથા તે સ્ત્રીની તબિયતનો પૂરતો વિચાર કરવાથી નક્કી થઈ શકશે:—

૧—સ્ત્રીની ઉંમર ૪૫ વર્ષની થઈ ગઈ હોય, ત્યાર પછી મહિના રહેવા સંભવ નથી. કદી કોઈને જવદલેજ ગર્ભ રહે છે, એવા કેસ તો જુજ.^૨ પિસ્તા-

ળીશ વર્ષ પછી અટકાવ બંધ થાય, તો મહિના રહેવાના કરતાં બંધ થવાનો સમય છે, એમ અનુમાન કરવું ખોટું નથી.

૨—મહિના રહેવાનાં ચિહ્નો વિષે ત્રીજા પ્રકરણમાં લખવામાં આવ્યું છે, તે જુઓ.

૩—અટકાવ બંધ થતી વખતે અનિયમિત આવવો શરૂ થાય છે—એટલે વધારે યા થોડી મુદ્દતને આંતરે આવે છે, અથવા અટકાવમાં લોહી બહુ થોડું પડે છે, એટલું જ નહિ પણ અટકાવ—લોહી આવવામાં અને મુદ્દતમાં અનિયમિત થાય છે.

૪—અચાનક સ્ત્રીના શરીરમાં ચરબીનો વધારો થઇ જવો, એ અટકાવ બંધ થતી વખતે સાધારણ છે. સાધારણ રીતે પેટના નીચલા ભાગમાં ચરબી બહુ વધી પેટ લટકતું હોય તેવો દેખાવ થાય છે મોટી ઉંમરે કોઇ સ્ત્રીને મહિના રહે છે, તો તેનું શરીર નળું થાય છે.

૫—સ્ત્રીની તબિયત પણ તપાસતી જોઇએ, કારણ તેથી ગર્ભસ્થાનના રોગ હોય તો જણાય છે—જેમકે ઘોળાં પાણી પડતાં હોય. અથવા એવાં બીજાં ચિહ્નો હોય એવે વખતે દાકતરની સલાહ તુરત લેવી.

અટકાવ બંધ થતી વખતે સંભાળ ન લેવાય તેથી માઠા પરિણામ

અટકાવ બંધ થવાનો વખત દુર્લભ રાખવા જેવો નથી, કેમકે સ્ત્રીની તબિયતમાં તે વખતે ફેરફાર થાય છે. આશરે ૩૦ વર્ષ સુધી લોહી પડ્યું હોય તે હવે બંધ થાય છે. ધણી વાર તે તદ્દન બંધ થાય, તે પહેલાં અટકાવ અનિયમિત થઇ જાય છે. કોઇવાર લોહી બહુ પડે છે, કોઇ વાર થોડું પડે છે, કોઇ વાર પાણી જેવું, કોઇ વાર લાલ હીંગળોડ જેવું, અને કોઇ વાર કાળું લોહી પડે છે ઘણે ભાગે જ્યારે અટકાવ બંધ થવાનો હોય, ત્યારે બહુજ લોહી પડે છે. કસુવાવડ થઇ હોય અને જેટલું લોહી પડે તેટલું લોહી પડે છે. ઘણું કરીને આ છેલ્લો અટકાવ હોય છે, અને ત્યાર બાદ ફરીને અટકાવ આવતો નથી.

વગર ચિહ્ન કોઇ વાર અટકાવ બંધ થાય.

કેટલીક બાઇઓને અટકાવ બંધ થતી વખતે ખિલકુલ કાંઈ ચિહ્ન થતાં નથી. માત્ર એકાએક તે બંધ થાય છે. તેવે વખતે કોઇ વાર ગર્ભ રહ્યો હોય, એમ સંશય ઉત્પન્ન થાય છે.

કોઇ વાર તબિયત સુધરી જાય છે.

અટકાવ બંધ થતી વખતે કોઇ કોઇ ઓરતના ખોરાકમાં વધારો થાય

છે, અને તેના પેટ અને સ્તન ઉપર ચરબી વધે છે. કાઈ ઓરત જેનું વલણ ગર્ભાની પ્રાપ્તી થવા તરફ હોય, તેને આ પેટના વધારાથી ગર્ભ રચાનો ભાસ થાય છે, અને તે તેણીના મન પરથી સેહેજ ખસતો નથી.

ભુદા ભુદા ભાગમાં થતા દુખાવા

આ વખતે ભિન્ન ભિન્ન જાતનાં દરદા ભુદા ભુદા જગ્યાએ થાય છે, કોઈ વાર માથામાં, કોઈ વાર વાંસામાં, કોઈ વાર આંખની આસપાસ, કોઈ વાર શરીરના આગલા ભાગ ઉપર, એમ દુખાવો થવા કરે છે. તેણીનું અંતઃકરણ વખતો વખત બહુ થડકે છે. તેને પોતાનાં સ્તન સજી આવ્યા હોય એવું લાગે છે, અને સ્તનમાં દરદ થાય છે. પેટના ભાગમાં-કોઈ વાર પેટમાં જમણી બાજુ, કોઈ વાર ડાબી બાજુ, અને પાંસળીમાં દુખાવો થવા કરે છે. આંતરડાંમાં પવન ભરાઈ રહે છે, એટલુંજ નહિ પણ પેટમાં ગડબડે છે. આ વખત પવન ગળાં સુધી ગોળાની માફક ચડે છે.

અટકાવ ન આવે તો તેને બદલે બીજી જગ્યાએથી

લોહી કોઈ વાર પડે છે

અટકાવ બંધ થાય, ત્યારે કચચિત્ત બીજા દારથી લોહી પડે છે-જેમકે અટકાવને બદલે નસકોરી પુટે છે, અગર હુરસ ફાટે છે. કોઈ વાર ચેહેરા અને બીજા ભાગની ઉપર ફેાદલી જેવું પુટી આવે છે, પણ દવાથી તે તુરત મટી જાય છે, અને તેના ડાઘ પણ રહેતાં નથી.

આળીસ વરસની બાદ શરીરને રૂપ અચાનક આવે તો અટકાવ બંધ થશે એમ જાણવું

આળીસ વરસની ઉંમરની સ્ત્રી થાય, ત્યારે અથવા તે લગભગ અચાનક જાડી થાય, રૂપાળી લાગે, તેનો ગોળ મટોળ ઘાટ બની જાય, એવું ઘણી વાર જોવામાં આવે છે. તેવી સ્ત્રીને ત્યાં સુધી છોડ નહિ થયું હોય, તો હવે થવાનું નથી એમ નક્કી થાય છે; કારણ અટકાવ બંધ થવાના સમયની એ નિશાની છે. પછી જો કે થોડો વખત નિયમસર અટકાવ આવવો જારી રહે, તોપણ આ પ્રમાણે અચાનક શરીરમાં ચરબી વધવાથી છોકરું થવાનો સંભવ કમી થાય છે. અટકાવ બંધ થવા પછી પણ હિસ્ટિરિઆ ધણીને થઈ આવે છે કેટલીક બાઇઓને ખેંચતાણ આવે છે ને કેટલીકને ખેંચતાણ ન આવતાં બહુ વહેમી, ધડીધડીમાં નજીવા કારણસર માડું લાગી જાય રડવું આવે અને મરણની બીતી પેસી જાય છે.

**બહુ ગરમી, અનિયમિત ગરમી, ને શરદી અટકાવ
બંધ થવાની નિશાની છે.**

અટકાવ બંધ થવાની એક નિશાની છે, કે અટકાવ બંધ થવાનો વખત આવે, ત્યારે સ્ત્રીને હૃદયી જ્યાદે ગરમી જણાય છે, જરા વારમાં શરીર નરમ થઇ પસીના છુટે છે. શરીર ટાઢું પડી જાય છે. વળી જરા વારમાં ગરમી થઇ આવે છે ને શીત વળી જાય છે. આ પ્રમાણે કાષ્ઠવાર દિવસમાં બે ત્રણ વાર થઇ આવે છે, કાષ્ઠવાર અનિયમિત વખતે થાય છે, કાષ્ઠવાર અટકાવનો વખત હોય, ત્યારે થઇ આવે છે. આ ચિહ્ન બાય ઉપજાવે છે, પણ આ નિશાની સારી છે, કેમકે તેથી શરીરમાં ખીજો વ્યાધિ થતો અટકે છે માટે આ સ્થિતિથી ગભરાવાનું નથી.

અટકાવ શરૂ થાય એટલે કાંઇ પુખ્ત ઉંમર થઇ રહેવાય નહિ.

આર્તવ^૧ શરૂ થાય, ત્યારે સ્ત્રીની યુવાવસ્થાનો^૨ આરંભ થાય છે, તેણીનું શરીર વધે છે, સ્તન વૃદ્ધિ^૩ પામે છે, સ્વભાવ શરમાળ થાય છે, અને તે ગર્ભ ધારણ કરવાને પાત્ર થાય છે. આર્તવની શરૂઆત સાથે શરીરમાં એવા ખીજા ફેરફાર થાય છે, અને થોડા વખતમાં સ્ત્રી પૂર્ણ યુવાવસ્થાને પહોંચે છે. આર્તવ શરૂ થયા પહેલાં છોકરીને પરણાવવી જોઈએ, એવો હિંદુ વર્ગમાંના કેટલાકમાં ચાલ છે, અને તે પહેલાં લગ્ન ન થાય તો દોષ ગણે છે. લગ્ન પછી તુરત ગૃહસ્થાશ્રમ શરૂ ન થાય, તેવા વર્ગ—જેમકે કચ્છખી લોકોને માટે બાળલગ્ન બહુ વાંધાવાળું ન ગણાય, પણ ખીજા ધણી કામમાં લગ્ન થયા પછી ઘર સંસાર તુરત શરૂ થાય છે; તે ક્રમ^૪ બૂલ ભરેલો છે. અટકાવ આવ્યા પછી બે ત્રણ વરસે ગૃહસ્થાશ્રમ શરૂ થાય તો જ સ્ત્રીની તનદુરસ્તી સારી રહેવા વિશેષ સંભવ છે. તે પ્રમાણે ન વર્તાય ત્યાં માત્રાપ અને સાસુ સસરા વગેરે વાલીનો દોષ ગણવો જોઈએ.

નાની વયમાં પરણાવવાના ગેરફાયદા.

નાની વયમાં એટલે પૂર્ણ યુવાવસ્થાએ પહોંચ્યા પહેલાં ગૃહસ્થાશ્રમી થવાથી અને ગર્ભ રહેવાથી પ્રસવ^૫ સમયે કટિનાં^૬ અસ્થિ^૭ પૂરતાં ખીલ્યાં ન હોવાને લીધે સંકટ આવી પડે છે, અને તેથી આંચકી જેવા બચકર

રોગનું જોખમ ખેડવું પડે છે. વળી વહુનું શરીર સમજ ન હોવાથી બાળક પણ નખળું અવતરે છે. માટે પૂરી વયે પહેાંચ્યા પહેલાં સગન ન કરવાં એ ઉત્તમ રસ્તો છે.

નાની વયે પરણાવવાથી તનદુસ્તી ઉપર માઠી અસર થાય છે.

જે માત પિતાને પોતાની છોકરીનું હિત મળે હોય, તેમણે તો યોગ્ય ઉમ્મરે પહેાંચ્યાં પહેલાં એટલે ૧૫ થી ૧૭ વરસની ઉમ્મર થયા અગાઉ આણું વાળવું જ નહિ—એટલે સાસરે મોકલવીજ નહિ. કુળને ઝાડ ઉપર પૂરેપૂરું પાકે ત્યાં સુધી રાખી વાપયું હોય તો તે વધારે મીઠાશ આપે છે, કાચું કે હીણકચું તોડી વાપરશે, તો તેમાં બિલકુલ મઝા નહિ આવે, તેટલા માટે કુદરત જ્યાં સુધી એક ચીજને પૂરતી લાયક ન બનાવે, ત્યાં સુધી તેનો લાભ લેવામાં ગેરફાયદોજ છે.

મોટી ઉમરે પરણાવવાના ગેરફાયદા; સગન કરવાની યોગ્ય ઉમ્મર.

પચીશ વરસની ઉમ્મર થયા પછી પરણાવે, તો તેણીની કટિનાં અસ્થિના સાંધા સખ થઇ જાય છે. તેથી સુવાવડ વખતે જોઇએ તેટલા પહોળાં ધક શક્તાં નથી, માટે તેવી વહુઓને સુવાવડ કષ્ટવાળી થાય છે. કન્યાને વેહેલી પરણાવવાથી નુકસાન છે, તેમ મોટી પરણાવવાથી પણ નુકસાન છે. પરણાવવાનો અથવા આણું વાળવાનો વખત ૧૫ થી ૨૦ વરસ સુધીનો છે. સારા બાંધાની મજબુત કન્યા હોય તો ૧૫-૧૭ વરસની ઉમ્મરમાં સાસરે મોકલવી પણ નખળી અને એકવડીએ કાઠે હોય, તેવીને ૧૮ થા ૨૦ મે વરસે સાસરે મોકલવી—અર્થાત્ કુદરત જ્યારે લાયક ઉમ્મર જણાવે ત્યારેજ લાયક ઉમ્મર ગણવી. અટકાલ શરૂ થયા બાદ જે વરસ પછી લાયક ઉમ્મર સમજવી.

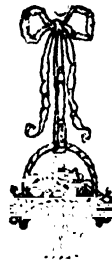
નખળાં માખાપનાં નખળાં છોકરાં

નખળાં માખાપોનાં છોકરાં નખળાં હોય છે, તેમ રોગીનાં રોગી હોય છે. ઝાડ તેવાં ફળ. વિચાર વગરનાં કૃત્યનાં? ફળ નિરપરાધી બાળકને સોસવાં પડે છે. નખળાઇ અને રોગ તમારાં બાળકને વારસામાં આપો છો. માટે બચા—

મથુ કરવામાં આવે છે, કે યોગ્ય ઉમ્મર અને યોગ્ય શરીર વગર પરણવાનું બંધ રાખવું.

પરણતાં પહેલાં શું સંભાળવા જરૂર છે

પરણવાના સંબંધમાં યોગ્ય ઉમ્મર જોવી જોઈએ. પુરૂષ અને સ્ત્રી, એ બંનેની તંદુરસ્તી બરાબર તપાસવી જોઈએ. આ બે બાબત ઉપર બરાબર લક્ષ અપાય, તેો તમિયતની સ્થિતિમાં ક્ષણે તફાવત પડે અને તંદુરસ્ત બાળકો થવા સંભવ છે. વહુઓની તૂટી ગયેલ કમ્મર ને નબળા બાંધાને લીધે વધી ગયેલ રોગ જે નજરે આવે છે, તે સહેલાઈથી ઓછા થાય. પુરૂષો વીશ વર્ષની બર યુવાવસ્થામાં કમ્મરના દુખાવાની અને વીશના રોગોની જે ફરિયાદો કરે છે, તે ત્વરાથી દુર થાય તે બધાનો વિચાર કરી હાલની પરણાવવાની રીતમાં ફેરફાર કરવાનું અતી આવશ્યક છે.



મકરણ ૩ જી

ગર્ભાવસ્થા

ગર્ભાવસ્થા

ગર્ભ રહે ત્યારથી તે બાળકનો જન્મ થાય, ત્યાં સુધીની સ્ત્રીની સ્થિતિને ગર્ભાવસ્થા કહે છે.

ગર્ભ રહ્યો છે કે નહિ, તે જાણવાનાં કેટલાંક ચિહ્નો છે. તેની માહિતી વહુઓને જરૂરની છે.

૧ અટકાવનું આવણું બંધ થવું

પેહેલું અને સામાન્ય ચિહ્ન એ છે કે જ્યારથી ગર્ભ રહે, ત્યારથી અટકાવ આવતો બંધ થાય છે. અટકાવ આવવાના સમયની અંદર એટલે આશરે ૧૫ વરસથી ૪૫ વરસની દરમિયાન ઓરતને અટકાવ બંધ પડે, તો સાધારણ રીતે ગર્ભ રહ્યાનું અનુમાન થાય છે. આ નિયમ જો કે બરોસો રાખવા હાયક છે, તોપણ અટકાવ ગર્ભ રહ્યા સિવાય ખીજ દારણથી પણ બંધ થાય છે. જેમકે ગર્ભસ્થાનના, સ્ત્રીઅંડના, તથા ખીજ શારીરિક રોગથી રજોદર્શન બંધ થાય છે. પણ તનદુરસ્ત ઓરતને અટકાવ બંધ થાય, એ ધણે ભાગે મહિના રહેવાની નિશાની છે. કવચિત એમ બને છે, કે ગર્ભ રહ્યા છતાં ઋતુ જરૂર રહે છે, પણ એવા દાખલા ખુબ જુજ બને છે. સાધારણ રીતે અટકાવ બંધ હોય, ત્યારથી જ દિવસ ચડતો ગણાય છે.

૨ સવારના પોહોરમાં ઉલટી થવી અથવા મોળ આવવી

દહાડા રહ્યા પછી થોડી મુદતમાં સ્ત્રીને સવારના પોહોરમાં મોળ તથા ઉલટી થાય છે, અને એવેની જણાય છે. આ ચિહ્ન સવાર સિવાય દિવસના વખતમાં પણ કેટલીક વાર જોવામાં આવે છે. તે સાધારણ રીતે

ચોથા પાંચમા મહિના સુધી જારી રહે છે, પણ તે કાષ્ઠને ત્રણ મહિને અંધ થાય છે, અને, કાષ્ઠને પ્રસવ થતાં સુધી જારી રહે છે. કવચિત્ ઉલટી અનહદ થાય છે, અને તેથી ઓરત હેરાન થાય છે. દરદની સાથે ઉલટી થાય, તે જુદી છે. ઋતુ અંધ થાય તેની જોડે મોળ અને ઉલટી થાય, તે દહાડા રજાનું અનુમાન અંધાય.

૩ સ્તનના ફેરફાર

(૧) ત્રીજી નિશાની સ્તનમાં થતાં ફેરફારની છે. બીજા મહિનાની શરૂઆતથી સ્તનમાં સેહેજસાજ દુખાવો થાય છે. તે વજનદાર, ભરાવદાર, અને તેના કદમાં વૃદ્ધિ થતી જણાય છે. થોડા મહિના ગયા પછી સ્તનને દાખે તો તેમાંથી દૂધ અથવા પાણી જેવો પદાર્થ નીકળે છે. આ ચિહ્ન પહેલો ગર્ભ પારખવાને વધારે ઉપયોગી છે. ત્યાર પછીના ગર્ભ માટે એ ચિહ્ન તેટલું ઉપયોગી નથી, કારણ કેટલીક સ્ત્રીને એકવાર છોકરું થયા પછી સ્તન દાખેથી પાણી યા દૂધ નીકળે છે.

(૨) સ્તન કઠણ થાય છે અને તે ઉપર આસમાની પુલેલી નસો જણાય છે. સ્તનની અંદર ગાંઠા ગાંઠા એટલે નસોનાં યુગ્મજાં બાકી ગએલ જણાય છે. સ્તનની દીંટડી ઉપડેલી જણાય છે, અને તેના ઉપર બીનાશ પણ રહે છે. દીંટડીની આસપાસની ફિક્કા રંગની પરિઘીએ ઘાટો કાળો રંગ ધારણ કરે છે. તેના ઉપર ઝીણા ઝીણા દાણા ઉપડી આવે છે. દીંટડીની પરિઘી કાળો રંગ ધારણ કરે, તે પહેલો ગર્ભ પારખવામાં વધારે ઉપયોગી છે. ધણાં છોકરાં થયાં હોય, તેવી સ્ત્રીને આ ભાગ જથુને માટે કાળો નજરે આવે છે, તોપણ જ્યારે ગર્ભ રહ્યો હોય, ત્યારે તે વધારે કાળો જણાય છે.

(૧) સ્તનનું વધવું, (૨) ભારે થવું, (૩) દૂધ યા પાણીનું નિકળવું, (૪) લોહીથી ભરેલી નસોનું જણાવું, (૫) દીંટડીનું ઉપડવું, (૬) દીંટડીના આસપાસના ભાગનું કાળું થવું, (૭) સ્તનમાં ગાંઠા જણાવા, (૮) સ્તનનું કઠણ થવું એ બધાં સ્તનની બાબતના ગર્ભ રજાના ચિહ્નો છે,

૪ છોકરાનું ફરકવું.

ચોથું ચિહ્ન ગર્ભનું ફરકવું છે. પેટેલાં સુમારે સોળ અઠવાડીયાં ગયા બાદ ગર્ભ ફરે છે, એટલે ૧૨૬ છે. પ્રથમ આ સમયે કોઇ સ્ત્રીને મૂઝા આવે છે, અને કોઇને હિસ્ટરિયા જેવું જણાય છે. જ્યારથી ફરકવું શરૂ થાય છે, ત્યારથી તે દિવસમાં એક અગર અનેક વાર ફરકે છે. સગર્ભાંરે ઓરત બૂખી હોય, ત્યારે વધુ ફરકે છે. સાધારણ માણસને તે કેમ ૧૨૬ છે, તે જેવું હોય, તો ઠંડા પાણીમાં હાથ ઓળી હથેલી અને આંગળાં ઓરતના પેટ ઉપર મૂકી ધીમે રહીને દાખવાથી અંદરનો થડકો જણાશે. છોકરાંનું ફરકવું શરૂ થયા બાદ ગર્ભપાત થવાનો થોડો સંભવ છે. ફરક પ્રજામાં એવો વહેમ છે, કે છોકરું ફરકે, ત્યારે તેમાં જીવ આવે છે પણ એ વહેમ તદ્દન ખોટો છે. ખરી હકીકત એ છે, કે જ્યારથી ગર્ભ ધારણ થાય છે. ત્યારથીજ ગર્ભમાં જીવ હોય છે. પણ ગર્ભ નાનો હોવાથી તેનામાં ફરવા હરવાની શક્તિ નથી, અથવા જરા તરા ફરે, તેની ખબર પડતી નથી. શરૂઆતમાં ગર્ભસ્થાન કમ્બરના ભાગમાં નીચે હોય છે, તેથી ફરવા પૂરતી જગ્યા નથી. અર્થાત્ શક્તિ અને જગ્યા વગર તે ફરી શકતું નથી. તેટલા માટે ૧૨૬ ક્રાનું મોડું જણાય છે. ૧૨૬વાનું પહેલીવાર શરૂ થાય, ત્યારે ગર્ભાવસ્થાનો અરધો અરધ વખત ગયો, એમ જણવું. ગર્ભાવસ્થાની મુદ્દત સાધારણ રીતે ૨૮૦ દિવસની ગણાય છે. છોકરું પહેલીવાર ફરકે ત્યારે ગર્ભ રહ્યાને ૧૪૦ દિવસ થયા એમ ગણે છે. એ બરાબર ખરું તો નથી પણ લગભગ ખરું છે. પહેલીવાર છોકરું ફરક્યું ત્યારે તેમાં જીવ આવ્યો એમ કેટલીક બાપ્તઓ ગણે છે, માટે છોકરું ફરક્યા અગાઉ કોઇ ગર્ભપાત કરે તો તેમાં પાપ નથી એવું તે માને છે, પણ તે ખોટું છે. જ્યારથી ગર્ભ રહે છે, ત્યારથીજ તેમાં જીવ છે, માટે ગમે તે વખતે પણ ગર્ભપાત કરવામાં પાપ છેજ.

૫ પેટનું વધવું

પાંચમું ચિહ્ન પેટનું વધવું છે, ગર્ભ રહ્યા બાદ પેટ વધે છે. પહેલાં બે માસમાં કોઇ વધારો જણાતો નથી. ત્રીજો મહિને પેકુનો ભાગ જરા ઉપડેલો જણાય છે. ચોથા માસમાં પેકુનો ભાગ વધારે ઉપડે છે, અને પાંચમા માસમાં દુટ્ટીથી ગર્ભાશય બે ત્રણ તમ્બ નીચે રહે છે. છઠ્ઠે મહિને વધીને દુટ્ટી

૧ વધારે ૨ ગભ રહી હોય તેવી ૩ ગભ પાડેલો તે, છોકરું પાડેલું તે

સુધી આવે છે. સાતમે મહિને દ્વંદ્વીથી બે તસુ ઉંચું, આઠમે મહિને દ્વંદ્વી અને છાતીના દાડકાંની અણીથી મધ્ય ભાગે પહોંચે છે. નવમે માસે બરાબર કાળજાં સુધી પહોંચે છે. (મહિના ન રહ્યા હોય તે વખત કાંઈ વાર) પેટની આમડીની અંદર ચરખી વધી જવાથી પેટ વધેલું જણાય છે, પણ તે વખતે વધારો એક સરખો હોય છે. મતલબ મહિનાના પ્રમાણમાં નીચેથી ઉપર વધારો થતો નથી, તેમ પેટ સપ્ત હોતું નથી.

૬ દ્વંદ્વીનું બહાર નિકળી આવવું

છટ્ટી નિશાની દ્વંદ્વીનું બહાર નિકળી આવવું. પહેલાં બે માસ સુધી તો દ્વંદ્વી ઉંડી ઉતરતી જણાય છે, પણ જેમ પેટ વધારે વધતું જાય તેમ દ્વંદ્વી બહાર આવતી જાય છે,—તે એટલે સુધી કે પેટની આમડીની બરાબર થઈ જાય છે.

૭ શરીરમાં ફેરફાર

સાતમું ચિહ્ન શરીર નબળું અથવા તેજસ્વિ જણાય છે.

૮ ઉનવા

આઠમું ચિહ્ન ઉનવા^૧ જણાય છે. ગર્ભ રહેવાની શરૂઆતમાં મૂત્રાશય ઉપર દબાણ થવાથી થાય છે. ઉનવા બહુ વાર બહુ હેરાન કરે છે. રાતમાં પાંચ સાત વાર ઉઠતું પડે છે. ઉનવા છોકરું ફરકે કે તુરત બંધ થાય છે. તે ફરી પ્રસવ સમયે જણાય છે.

ગર્ભસ્થાનના બીજા ઉપયોગી ચિહ્નો

ઉપર વર્ણવેલાં ચિહ્નો સિવાક બીજા નિશાનીઓ એવી છે, કે તે નિશાનીઓ એકલી હોય ત્યારે કાંઈ ઉપયોગી નથી, પણ આગળ લખેલી ઉપયોગી નિશાનીઓ સાથે હોય, તો તે ખત્રીદાયક થઈ પડે છે.

૯ વધારે ઓછી ઉંધ

ઉંધ—કાંઈ કાંઈ ગર્ભવંતી સ્ત્રીને ઉંધ વધે છે, અને કાંઈ કાંઈને કમી થઈ જાય છે. ઓરતોમાં સાધારણ માન્યતા એવી છે કે જે ગર્ભવાળી ખાંધ બહુ ઉંધે તેને પેટમાં ગર્ભ દીકરીનો છે પણ તે માન્યતામાં વળુદ નથી.

૧૦ કાળજામાં બળતરા

પેટમાં ખટાશ થઈ આવે છે, અને છાતીમાં બળે છે.

૧ પેશાબમાં બળતરા, અને વારંવાર પેશાબની હાજત.

૧૧ મોઢામાંથી લાળનું પડવું

મોઢામાંથી લાળ છુટે છે—કોઈ ગર્ભ રહેલી ઓરતને મોઢામાંથી પાણીના કોગળાની પેઠે લાળ નિકળ્યા કરે છે. તે કેટલાક દિવસ સુધી જરૂરી રહે છે, પણ તે કાંઈ હરકત કરતી નથી. શકત તે કંટાળો આપે છે. તે સિવાય તેમાં કાંઈ નુકશાન નથી.

૧૨ દાંતનો દુખાવો

દાંતનો દુખાવો—ગર્ભ રહેલી કોઈ કોઈ ઓરતને દાંતનો દુખાવો ઉપડે છે. કોઈ વખતે ઘણો સખ દુખાવો થાય છે. કોઈ કોઈને તો દરેક છોકરાં વખતે દુખાવો થઈ એક દાંત વારા ફરતી ખરાબ થાય છે.

૧૩ ભૂખમાં ફેરફાર

ભૂખમાં ફેરફાર—કોઈ કોઈ ગર્ભ રહેલી ઓરતને બહુ ભૂખ લાગે છે, તે એટલે સુધી કે હમેશની માશક ખોરાક લીધા છતાં સંતોષ થતો નથી, ને આખો દિવસ વારે ફેરે ખાખા કરે છે. વળી કેટલીક ઓરતને ભૂખ ખરાબર લાગતી નથી, અને ખાવાનું ગમતું નથી.

૧૪ ભાવા અભાવા

ભાવા અભાવા—ખાવાની ચીજ ઉપર ખિલકુલ ભાવ થતો નથી, અને નહિ ખાવાની ચીજ ઉપર ભાવ થાય છે, અને કેટલીકને તો તે ચીજ ખાય, ત્યારે નિરાંત થાય. પોતે ઘણી મનને વાળવા જાય, પણ મન કાબુમાં રહે નહિ. જ્યારે તે ચીજ મળે, ત્યારે નિરાંત વળે, ધૂળ, રાખ, ઠીકરાં કાંકરા કાયલા, એવી ન પચે એવી અને કંટાળો આપે એવી ચીજ ઉપર મન બહુ દોડે છે. જે ખાવાથી હરકત ન હોય, તે ખાવા ખાતત વાંધો લેવો નહિ. ભાવા અભાવા કોઈને પહેલા ત્રણ માસ અને કોઈને પૂરા મહિના સુધી રહે છે.

૧૫ સ્વભાવમાં ફેરફાર

સ્વભાવ બદલાઈ જવો—ગર્ભ રહેલી ઓરતનો સ્વભાવ બહુ વાર બદલાઈ જાય છે. શાંત હોય, ચીડીઆઉ થાય છે. સારા સ્વભાવવાળી બહુ વાર ખરાબ સ્વભાવવાળી થાય, ખરાબ સ્વભાવવાળી સારો સ્વભાવ ખારણુ કરે છે. આ પ્રમાણે દરેક કેસમાં થતું નથી.

મહિના રહેવાની નિશાનીનું એકંદર સાંકળાઉં નીચે પ્રમાણે.

ગર્ભ રહેવાના સર્વ ચિહ્નો

૧ અટકાવનું બંધ થવું, ૨ સવારના પહોરમાં મોળ અથવા ઉલટી થવી, ૩ સ્તનમાં ફેરફાર, ૪ ગર્ભનું ફરકવું, ૫ પેટનું મોઢું થવું, ૬ હાંટીનું બહાર નિકળવું, ૭ શરીરમાં ફેરફાર, ૮ ઉનવા, ૯ ઉંઘનું વધવું—ઘટવું, ૧૦ કાળજીમાં બળતરા, ૧૧ થુંકનો વધારો, ૧૨ દાંતનો હુખાવો, ૧૩ ભૂખમાં ફેરફાર, ૧૪ અભાવા, ૧૫ સ્વભાવમાં ફેરફાર.

વૈદક જ્ઞાન વગર ખબર ન પડે તેવી નિશાનીઓ

ઉપર બતાવ્યા સિવાય બીજી ખરો ભરોસો રાખવા લાયક નિશાનીઓ છે, પણ તે સાધારણ માણસને વૈદક જ્ઞાન વગર જણાય તેવી નહિ હોવાથી તે લખી નથી.

અંધોળ

નહાવાના વિષયમાં પાછળ કશું છે, તે પ્રમાણે ઠંડા પાણીથી નહાવું (જુઓ પાનું ૮) તે પ્રમાણે નહાવામાં હરકત નથી. તો પણ જેને ટાઢ ચડે તેવી દેહેશત હોય, અથવા શરીરમાં નખળાઇ હોય, તેમણે સેહેજસાજ બેને પાણીએ નહાવું. બહુ ગરમ પાણીએ તો હરગીજ નહાવું નહિ.

ખુદશી હવા, કસરત અને ધંધો

ખુદશી હવા, કસરત અને ધંધો એ ત્રણે ખાતતી જરૂર છે. ધંધો કરવાવાળી ઓરતને પ્રસવ સેહેજથી થાય છે. જે કામ નથી કરતી, અને આળસુ બેસી રહે છે, તેવી બાઇઓને પ્રસવ ઘણી મુશ્કેલીથી થાય છે. ગર્ભ ધારિણી બીએ બહુ વાંકા વળીને કામ કરવું, અથવા ભાર ઉપાડવો, એ નુકસાન કર્તા છે. ખુદશી હવાની ખરેખરી જરૂર છે, માટે ઘરની અંદર હવાની હરફર તથા અજવાળું આવવા માટે પૂરતી સગવડ બેઠાએ.

ખાળ-મોરી

ઘરની ખાળ મોરી પણ સાફ બેઠાએ. જે સાફ ન રહે તો તેમાં સડો થશે. તે ગર્ભ ધારિણીને અને બીજાની તબિયતને ખરાબ કરનાર છે. ગંદકીથી હજારો નુકસાનકારક રોગ થાય છે.

આરામ

મહીના રહેલી ઓરતને થાક ન લાગે એટલું કામકાજ કરવું; કેમકે ગર્ભવંત સમયમાં ઓરતને થોડા ધણા આરામની જરૂર છે. તેથી ઉપદ્રુ' તદ્દન ખેસાડ રહેનાર બાઈને સુત્રાવડમાં મુશ્કેલી વધે છે.

ખોરાક

ગર્ભ રહેલી ઓરતને પોતાનું અને છોકરાનું બન્નેનું પોષણ કરવું છે, એમ જાણી તેણે વધુ ખોરાક લેવો જોઈએ, એમ જણાશે. તેની રૂચિ પ્રમાણે સારો અને હલકો ખોરાક આપવો. બહુ મસાલેદાર અને ભારે ખોરાક લેવો નહિ.

ઉંઘ

મહિના રહેલ ઓરતને વખતે બરાબર ઊંઘ આવતી નથી. ધણીવાર પૂરતો પવન ન હોય, કે પથારીની સગવડ જોઈએ તેવી ન હોય, તેથી પણ ઊંઘ બરાબર આવતી નથી; અથવા ખોરાક વધારે ઘટાડે થવાથી ઉંઘમાં સ્વપ્નાં આવી ઉંઘ ઉડી જાય છે. કોઈ કોઈ વખત સગર્ભા બાઈ સૂવાથી પણ ઠંટાળે છે, તેવે વખતે અઢેલીને ખેમવાથી આરામ મળે છે. કેટલીક ઓરતને બહુજ ઊંઘ આવે છે.

દવા

નાની ઉમરની દરેક વહુ પોતાને જે દરદ હોય તે વિષે દાકતરની સલાહ લેતાં ઘણે ભાગે શરમાય છે. તેટલા માટે બની શકે તેટલા નાનાં દરદો જે તેણીને વખતોવખત ગર્ભવંત સ્થિતિમાં ભોગવવા પડે છે, તેના સાદા અને હરકત ન કરે એવા થોડા ઉપચાર જણાવું છું. સાદા અને હરકત ન કરે એવા-તેમ કહેવાની એટલી જરૂર છે કે-સાંત ઉપાયો લેતાં પહેલા દાકતરની સલાહની જરૂર છે, તેટલા માટે જ્યાં દાકતર ન મળી શકે, ત્યાં તેની સલાહ વગર અને દાકતર મળે ત્યાં તેની સલાહથી દવા લેવી.

બંધકોશ

ગર્ભાવસ્થાની અંદર ઝાડો ખુલાસાથી આવતો નથી તે બંધકોશ રહે છે, તેટલા માટે હલકા જીલામની કોઈ કોઈ વખત જરૂર પડે છે. સાંત જીલામ લેવો નહિ, કેમકે વધારે જીલામથી નબળાઈ થશે, અને કસુત્રાવડ

થવાની હૃદયત રહે છે; માટે નસોતર, નેપાળો, ફેલોમેલ, પોડોફાઇલ આદિ મોટા જીવાળ ન લેવો.

ચોખ્ખું એરંડીઉં, સેલેડ-ઓઇલ રૂબાઈ-પીલ્સ, મધ અને કાફી

હલકા જીવાળની દવા તરીકે, ચોખ્ખું એરંડીઉં, સેલેડ ઓઇલ રૂબાઈ-પીલ્સ, મધ, કાફી ઇત્યાદિ વપરાય છે, તેમાં એરંડીઉં બહુ અસરકારક અને સલામત જીવાળ છે. ગર્ભવંત સ્થિતિમાં ન્યારે ઝાડો સાફ ન આવે, ત્યારે એરંડીઉં સવારમાં વહેંચું લેવાય, તો ઉત્તમ છે. એરંડીઉં એકબું, ઉના તાળ દુધમાં, અથવા ખુંદના કાવામાં લેવાય છે. ખુંદના કાવામાં લેવાથી તેલનો સ્વાદ ઓછો જણાય છે, તથા ખુંદનો કાવો જો ગળ્યો હોય, તો તે પણ સહેજસાજ રચક છે—એટલે તેજ થોડું લેવું પડશે, ને તેની અસર વધશે. એરંડીઉં નારંગીના રસમાં પણ લેવાય છે. તે અરધાથી બે તોલા પર્યંત પ્રકૃતિ અનુસાર લેવું. એરંડીઉં ન લઇ શકે તેને માટે લીકવીડ પેરી-શીન પણ લેવાય છે. તે પણ તેટલું જ ગુણકારક છે.

સેલેડ-ઓઇલની માત્રા અને તેના ગુણ

એરંડીઆને બદલે સેલેડ ઓઇલ લેવું હોય, તો તે એરંડીઆ કરતાં વજનમાં દોડું લેવું. સેલેડ ઓઇલનો જીવાળ બહુ હલકો છે, તેથી કેટલાક પર તેની જોઈએ તેવી અસર થતી નથી. સેલેડ-ઓઇલ પૌષ્ટિક છે, અને તેનાથી ચરબી વધે છે.

રૂબાઈ-પીલ્સ

ન્યારે એરંડીઉં કે સેલેડ-ઓઇલ ગર્ભધારીણી લઇ શકતી ન હોય, ત્યારે કંપાઉન્ડ-રૂબાઈ-પીલ્સની પાંચથી દશ ગ્રેનની એક અગર બે ગોળી કરી રાત્રે સૂતી વેળા ગળી જવી. અગર સીડલીઝ-પાઉડરના બે ગ્રામ સવારમાં પાણીમાં લેવાથી દસ્ત સાફ આવશે સ્વાદ વગરનો ફ્રાસ્કેડ આફ સોડા બે ગ્રામ પાણીમાં કે પ્રવાહી ખોરાકમાં લેવાથી દસ્ત સાફ આવશે.

કેરટીલ-સોપની ગોળીઓ

ન્યારે ઝાડો સાંધ ઉતરતો હોય, પણ જીવાળ જલદી લાગે એવું શરીરનું બંધારણ જેનું હોય, તેણે નીચે આપેલી કેરટીલ-સોપની ગોળીઓ બે, ત્રણ, ચાર માફક આવે તેટલી રાત્રે સૂતી વખત ગળી જવી.

ગોળી—કેરટીલ-સોપ સ્કૂપલ પાંચ તથા ઓઇલ ઓફ ફેરેવે ટીપાં ૭ અને મેળવી ચોવીસ સરખી ગોળીઓ કરવી.

રેડીન, ફીચ અને સેનાની ઇસેક્યુરી

કાળી દ્રાક્ષ, લીલાં અંછર, હીમજ, સોનામુખી, શીશીર-
ખોસ્ત(Manna) અથવા હરડે લેવાથી દસ્ત સાફ ઉતરશે.

હીમેજને ઘીમાં તળીને બૂકા કરવો, તેની સાથે સરખે ભાગે મરી
અને ખારાશ આવે તેટલો સંચળ ખાંડી મેળવવાં; તેમાંથી પ્રકૃતિ અનુસાર
રાત્રે સૂતી વખત પા થી અરઘો તોલો પાણી સાથે ફાફી જવો.

જેડીમધનું ચૂરણ

સોનામુખી ખે ભાગ, જેડી મધ ખે ભાગ. વરીયાળી એક ભાગ શુદ્ધ
ગંધક એક ભાગ, ઘોઝેલી સાકર ૭ ભાગ લઘુ મિશ્ર કરવું. આ ચૂરણની ખે
આનીથી પાવલી ભાર ફાફી, રાત્રિએ લેવાથી સવારમાં સાફ દસ્ત ઉતરશે.
આ દવા સ્વાદિષ્ટ વિરેચનના નામથી જાણીતી છે.

હરડા, ખેડાં અને આમળાં (ત્રિકળાં) નું સરખે ભાગે ચૂરણ પા થા
અર્ધો તોલો લીધું હોય તે સારો જીલાય ઉતરશે.

ચોખ્ખું મધ ડૂબ ખે અથવા ચાર

સાફ ચોખ્ખું મધ ડોઢ અથવા ખે રૂપીઆભાર લેવાથી પણ ઝાડો
સાફ ઉતરશે. કામકાજ વગેરેની પૂરતી કસરત, ખુદ્દી હવા, ને
હલકો ખોરાક લેનાર વહુએને ગર્ભવંત સ્થિતિમાં જીલાયની ભાગ્યેજ
જરૂર પડશે.

ગરમ પાણી કે સાબુવાળા પાણીની પીચકારી

ગરમ પાણી અથવા સાબુવાળા પાણીની પીચકારી ગુદા દ્વારે લેવા-
થી દસ્ત સાફ અને તત્કાલ ઉતરે છે. અંધકોશ તોડવાનો આ સૌથી સહેલો
અને સરસ ઉપાય છે. પાણી નવશેકું અરઘાથી એક શેર સુધી લેવું. રખર
ની પીચકારી થોડી કમતે મળે અને તે બીજની મદદ સિવાય,
પોતાના હાથે ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે. મોઢે જીલાય લેવાથી મોળ, ઉલટી
ચૂંક વગેરે થવાનો સંભવ રહે છે, તથા ફેટલોક વખત વીત્યા બાદ તેની
અમર થાય છે. એ સવળી સગવડ આ ઇલાજથી દૂર થાય છે.

પેટનું તણાવું

પેટની માંસની પીશીએનો દુખાવો સગર્ભાવસ્થામાં વખતો
વખત થાય છે, તેને માટે સરસ રસ્તો—પેટની ઉપર બહુ જોરથી નહિ પણ
પેટની દીવાલને આધાર મળે, તેટલા જોરથી પાટો બાંધવો.

ઝાડો

ઝાડો ધણીવાર બંધકાશને લીધેજ થાય છે, એટલે આંતરડામાં ભરાઈ રહેલો મળ કાઢવા મહેનત કરે છે, અને જ્યાં સુધી તે દૂર થતો નથી, ત્યાં સુધી ઝાડાની ખણસ રહે છે. આ પ્રમાણે હોય, ત્યારે જીલાબ તરીકે એરંડીઉં આપવું જોઈએ, અથવા રૂબાઈ—ટીંકચર એક ડ્રામ થોડા પાણીમાં આપી દેવું, અથવા નીચેનું મિલચર આપવું. તરકી રૂબાઈની ભુકી અર્ધો ડ્રામ (૩૦ ઘઉં ભાર), કારમોનેટ ઓફ મેન્નેશીઆ એક ડ્રામ, કંપાઉન્ડ ટીંકચર ઓફ કારડેમમ ચાર ડ્રામ, પીપરમેટ-વોટર સાડા પાંચ ઓંસ, એટલાં બધાંને મેળવી તેમાંથી ચાર ડ્રામ દરરોજ ત્રણ વાર લેવું. દવા લેતી વખત બાટલી હંમેશાં હલાવવી. ઝાડો હોય ત્યારે હલકો અને પ્રવાહી ખોરાક લેવો.

પેટમાં દરદ

પેટમાં દરદ થતું હોય, તો ગરમ પાણીથી શેક કરવો. આગળ હિંગાણકનું ચૂરણ ખતાવેલ છે તે લેવું. (જૂઓ પાનું ૪૫) થોડા વખતમાં આરામ ન થાય તો દાકતરની સલાહ લેવી.

બેચેની

બેચેની—કોઈવાર ગર્ભ રહેલી ઓરતને જીવ મુંઝાય, ઉંઘ આવતી નથી, કોઈ રીતે ઠીક પડતું નથી, અને સૂતાતું પણ નથી હાથ પગમાં કળતર અને ખેંચ તાણ થતું હોય, તેમ લાગે છે. દૂધમાં એટલી બધી બેચેની થાય છે, કે તેને કોઈ રીતે ચેન પડતું નથી. આ પ્રમાણે થવાનો સંભવ તવંગર સુસ્ત ઓરતને છે. ગરીબ અને મહેનતુ વર્ગની વહુને તેમ થતું નથી. તેની ખરી દવા હરવું ફરવું, અને ગરમ પાણીથી ચોળી મસળી નહાવું એ છે. ગરમ કાશી અગર ચાહ પીવો. ચાહાની સાથે પાણીમાં સૂકે મરી અને તજ ઉકાળી તે પીવું; તેથી આરામ ન થાય તો નીચેની દવા લેવી.

સ્પિરિટ ઓફ લેવેન્ડર એક ડ્રામ, એરોમેટીકસ્પિરિટ ઓફ એમેનીઆ અગિઆર ડ્રામ, તેને મેળવી તેમાંથી નાની ચમચી અથવા એક ડ્રામ દવામારી પેઠે પાણીમાં લાઇ રોજ રાત્રે સૂતી વખત પી જવી. રાતમાં જરૂર પડે, તો ચાર પાંચ કલાક પછી બીજીવાર લેવી. રાતમાં બેચેની વધારે જણાય તો પથારીમાંથી ઉઠી અડધો કલાક ઢેસનું અને પછી પથારી સાફ કરી

ફરીને સવું એટલે ઉંધ આવી જશે. દિવસના ભાગમાં જણાય તો કંઈ પણ ઉપયોગી ધંધામાં ગૂંથાવું. ખાવામાં અનિયમિતપણું રાખનાર, તબિયત ખરાબ કરનાર અને ખોટી મેજમજામાં વૈભવ માનનાર, તવંગર વહુએને આ બધાં દુઃખો થાય છે. તે સહન કરવા કરતાં ધરતો ધંધો, મહેનત અને કસરત કરવામાં જીવ લગાડે, તો તેમને પોતાને ફાયદો છે.

કાળજીમાં બળતરા

કાળજીમાં બળતરા—એ ગર્ભાવસ્થામાં સાધારણ અને દુઃખદાયક વ્યાધિ છે. પેટમાં અજીર્ણ થઈ ખટાશ કે ખારાશ પેદા થાય, એટલે ઓડકાર અને બળતરા પેદા થાય છે, તે માટે ખોરાક હલકો અને થોડો લેવો, તથા ગળપણુ લેવું નહિ. થોડા સુવા, ધાણા અને વરીઆળી વાટીને પી જવાં અથવા પાણીમાં ઉકાળીને તેનો કવાથ પીવો. વાવડીંગ પાણીમાં ઉકાળી તે પાણી પીવાથી બળતરા, ઉલટી, મોળ વગેરે બંધ થશે. તે સિવાય પાંચ રૂપિયાભાર પાણીમાં એક ડ્રામ હેવિકેલ્સાઈન્ટ-મેન્નેશીઆ અથવા ૩૦ ગ્રેન સોડાઆયકાર્બ લેવાથી આરામ થશે, તેથી પણુ જે જેછતો આરામ ન થાય, તો નીચે લખેલી દવાનો અર્ધો ઓંસ સવાર બપોર અને સાંજે લેવો. કારબોનેટ ઓફ આમોનીઆ ૩૦ ગ્રેન, બાઇ કારબોનેટ ઓફ સોડા દોઢ ડ્રામ, પાણી આઠ ઓંસ.

કદાચ કાળજીની બળતરા સાથે બંધકોશ હોય તો હેવિકેલ્સાઈન્ટ મેન્નેશીઆ એક ડ્રામને આશરે પાંચ સાત રૂપિયાભાર પાણીમાં લેવો એ ઉત્તમ છે. તેથી ઝાંડો પણ સાફ આવશે, અને બળતરા પણ ઓછી થશે.

મોમાંથી પાણીનું છૂટવું—મોળ તથા ઉલટી

મોળ તથા ઉલટી—આ પ્રમાણે સવારમાં અને થણે ભાગે છોકરું ફરક્યા અવસ્થા થાય છે. કાળજીમાં બળતરા હોય, ત્યારે જે દવા પીવાની કહી છે તે પીવાથી આરામ થશે. બવંત્રી પાનમાં ચાવવાથી મોમાંથી પાણીનું છૂટવું, મોળ તથા ઉલટી ખેસી જશે. ડુદીનો તથા ધાણા વાટીને પીવાથી ફાયદો થશે. લોખાનના ફુલનું પાણી પીવાથી ઉલટી મટી જશે, અતવખની કળી પાંચ ગ્રેન લેવાથી ઠીક થશે. રેશમ તથા મોરપીંછ બાળી તેની રાખ મધ સાથે ચાટવાથી ઉલટી બંધ પડશે. અને વિશેષતો દાકતની સલાહ લેવી.

પવનનું ઉત્પન્ન થવું

પેટમાં વાયુનું જોર જણાય, ચડી આવે, અગર ચૂંક આવે, તો હિંગાષ્ટક ચૂર્ણ નીચેના પ્રમાણમાં બનાવીને તેમાંથી બે આનીથી પા તોલો લેવું. શેકેલી હિંગ, છરૂં, મરી અજમા, લીંડીપીપર, સિંધવ, સૂંઠ અને શાહુછરૂં એ દવા સમી ભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ કરવું. સિંધવ ને બદલે સંચળ પણ ઉમેરાય છે. રંગ સારો લાગવા હળદી પણ ઉમેરવામાં આવે છે. તે પણ તેનો ગુણ વધારે છે.

હરસ

હરસ સગર્ભાવસ્થામાં થઈ આવે છે. હરસ બહાર પણ હોય છે. અને અંદર પણ હોય છે. વખતે બહાર અને અંદર બંને જગામાં હોય છે, તે દુઝતા હોય ત્યારે લોહી પડે છે. જ્યારે લોહી પડતું હોય ત્યારે તારતખાનામાં બહુ વખત ખેસી ન રહેવું. ઝાડો આવી રહ્યો કે તુરતજ ઉડી નીકળવું. ખીજવાર જવું પડે, તો હરકત નહિ, પણ ખેસી રહેવાની ટેવથી હરસ વધે છે, અને લોહી વિશેષ જાય છે. જ્યારે હરસ મોટા હોય છે. ત્યારે ઝાડે જતી વખત જોર કરવાથી તે બહાર નીકળી આવે છે. તેને આંગળી વતી પાછા નાંખી દેવા જોઈએ.

હરસ થવાનું કારણ

હરસ બહુ દુઃખ દે છે. સૂજેલા રહે છે. અને ઘણીવાર ગમે તેટલી દવા કરતાં છતાં સગર્ભાવસ્થામાં જાડી રહે છે. ગભર્વિસ્થાના આંતરડાના છેવટના ભાગ ઉપર દવાણુ કરે છે અને તેથી હરસ તથા બંધકોશ થાય છે.

સુજેલા હરસની દવા

હરસ જ્યારે સૂજેલા હોય, અને દરદ કરતા હોય ત્યારે ગરમ પાણીમાં વાદળીના કટકાને બોળી નીચેની ગુદા પર દાબે તો આરામ થાય છે. આ પ્રમાણે ગરમ પાણીનો શેક બહુ આરામ આપે છે. જો એકલા ગરમ પાણીથી આરામ ન થાય તો પાણીની અંદર ખસખસના ડોડવા ઉકાળી પાણીથી શેક કરવો. સવાર, બપોર અને સાંજ એમ ત્રણ વખત અરધો અરધો કલાક શેક કરવો. દરેક વખત ઝાડે જઈ આવ્યા પછી નીચેનો મલમ ગુદા ઉપર લગાડવો.

કપુર એક ડ્રામ, પ્રીપેડ્ લાડ અથવા માખણ રૂપિયા પાંચભાર (બે ઔંસ) તેને મેળવી મલમ કરવો.

હરસ માટે બાફ

જો સોજો અને દરદ બહુ હોય, તો એક ઉંડા વાસણમાં પાણી ભરી તેના ઉપર બેસવું, જેથી તેમાંથી નીકળતી વરાળની બાફ હરસને લાગશે, તેથી સુખ થશે. અથવા એવા ઉના પાણીને એક મોટા ઉંડા વાસણમાં ભરી, તેમાં થોડી વાર બેસવાથી આરામ થશે, ત્યારબાદ તેથી આરામ ન થાય, તો ઘઉંના આટાની પોટિશ મૂકવી, આટાને બદલે ઘંતુરાના પાન અથવા લાંગી લોપરી બાંધવાથી પણ આરામ થશે.

હરસ માટે મલમ

જો બળતરા અને દરદ બહુ હોય, તો નીચેના મલમ અગર પ્રવાહી લગાડવું.
અફીણની ભુકી ૧ રૂપલ, કપુરની ભુકી અરધો ડ્રામ, માથાનો ભુકો એક ડ્રામ ધોઅલ ધી ત્રણ ડ્રામ એ બધાને મેળવી દિવસમાં ત્રણ વાર એ મલમ હરસ ઉપર લગાડવો.

હરસ માટે લિનિમેન્ટ

ગ્રાન્ડી અરધો ઔંસ, ગ્લીસીરોન અડધો ઔંસ આ પ્રવાહી શીશી હલાવી પીછી વડે લગાવવું.

હરસવાળીને ઝાડો નરમ લાવવાની દવા

આ દરદવાળાને ઝાડો નરમ લાવવાની જરૂર છે, માટે કંપાઉન્ડ કન્ફેક્શન બાફ સેના બે ડ્રામ રાતે સૂતી વખત લેવો.

સખલાઈઝ સહર અરધો ઔંસ મુંઠનો ભુકો અરધો ડ્રામ કીમ બાફ ટારટર અરધો ઔંસ કન્ફેક્શન બાફ સેના એક ઔંસ, સિંગલ નેમ્એ તેડસો, સીરપ માત્રા એકથી બે ડ્રામ રોજ સવારે લેવી.

અંદર, કાળીદાફ અગર સોનામુખી, અને જેઠીમધણ ચુરણ, પ્રથમ ક્યણઆતના વિષયમાં આપેલ છે તે લેવું. (જુઓ પાનું ૪૨)

મેનેશીઆ અને ગંધક—સફર

કાપેનિટ ઓફ મેનેશીઆ તથા ડ્રામ ગંધક—સફર તથા ડ્રામ, એ બે મેળવી. તેના નવ ભાગ કરવા. દરેક પડીકી દરરોજ અથવા એકાંતરે સવારમાં, એક નાના પ્યાલામાં દુધ સાથે લઇ જવી. હરસવાળાને ઝાડો નરમ આવે તે ઇલાજ તરફ લક્ષ રાખવું. કેમકે ઝાડો કઠણ થયો તો દરદ વધશે. દસ્ત નરમ અને સાફ લાવવા માટે ચોખ્ખું એરંડીઉં એકથી દોઢ તોલો લેવું. વળી આગળ કહેલ છે તેમ દસ્ત સાફ લાવવા સારું, હરસના વ્યાધિમાં પણ ગુદા દ્વારે પાણીની પિચકારી ઉત્તમ ઇલાજ છે. (બુઓ પાનું ૪૨) એરંડીયાને બદલે લીકરીડ પેરેડીન પણ લઇ શકાય છે.

પગનો સોજો

કોઇ કોઇ ગર્ભવંતી સ્ત્રીના પગને સોજો ચડી આવે છે. ગર્ભસ્થાનનું દબાણ લોહીની નસો ઉપર થવાથી તેમાં રક્તનો ભરાવો રહે છે, અને તેથી સોજા ચડી આવે છે. પ્રથમ ગભવાળી કરતાં બહુ વાર ગર્ભવંતી થએલી ઓરતને સોજા થવા વિશેષ સંભવ છે. વળી જે ઓરતને મોટી ઉમ્મરે ગર્ભ રહે, તેને સોજા થવાની વધી વિશેષ છે. પગથી ઘૂટણ સુધી અને વખતે જાંઘ સુધી સોજા ચડી જાય છે.

સોજા માટે પગ પર રખમરનાં મોજાં આવે છે, તે પહેરી રાખવાં. તેના દબાણને લીધે શોજા કમી થશે મોજાં ન મળે તો મલમલનો પાટો પગનાં આંગળાંથી ઘૂટણ સુધી બાંધવો. તે અઢી ઇંચ પહોળો અને આઠ વાર લાંબો હશે, તો ખસ થશે.

પેટનું તણાવું

પેટની ચામડીનું તણાવું—ગર્ભસ્થાન મોટું થાય, તેમ પેટની ત્વચા તરડાઇ જાય છે. પેટની ચામડી પર ગરમ તેલ ચોળવાથી આગમ થશે અથવા પેટ ઉપર પાટો બાંધવાથી આરામ થશે. જે બહુ તણાવાથી ચામડી તરડાઇ જાય, તો તેના પર સાદા મલમની સિન્ટના કપડા પર પટ્ટી કરી લગાવડવાથી, અને પટ્ટી ન ખસી જાય એમ તેના પર પાટો રાખવાથી આરામ થઇ જશે.

પેટનું બહુ લાડકી પડવું

પેટની દિવાલનો ઝોળો—જે બાઇને ધણું ઓકરા થયાં હોય, તેવી બાઇનું પેટ બહુ વધી પડે છે. અને દીવાલ ઢીલી પડી ઝોળ ખાય છે. તે બાઇત દાકતરની સલાહ લેવાથી, તેના પર કેવો પાટો અને કેમ બાંધવો તે બતાવશે. ઓકરું અવતરતાં સુધી દરેક ઓરને, અને તેમાંએ ખાસ કરીને આવા પેટવાળીએ પોતાને હસ્ત સાફ આવવા માટે કાળજી રાખવી.

દાંતનો દુખાવો

દાંતનો દુખવો સગર્ભાવસ્થામાં કોઇ કોઇ વાર થઇ આવે છે. બહુ દુખાવો હોય તોપણ આ વખતે દાંત ન કઢાવવા, કારણ ધણીવાર આ સમયમાં દાંત કઢાવવાથી કસુવાવડ થઇ જવા સંભવ છે. દાંત ખવાઇ ગયા હોય, તો તેની પોલની અંદર લવિંગનું તેલ અથવા તેની સાથે સરખા ભાગમાં કલોફોર્મિનું ટીપું મેળવી રૂનું પૂમકું બોળી તેમાં રાખવું. અથવા લાડેનમ અને કલોફોર્મિનું રૂનું પૂમકું બોળી પોલમાં રાખવું કોકેનના પ્રવાહીમાં રૂ બોળી તે દાંતમાં લગાડવાથી આરામ થશે.

આ છેલ્લો ઉપાય ધણોજ સરમ છે. કેટલીક વાર જે બાળુનો દાંત દુખતો હોય, તે બાળુના કાનમાં રૂનું પૂમકું મૂકવાથી દાંતનો દુખાવો બંધ થાય છે, આ સાદો ઉપાય, બીજા બધા ઉપાય પેહેલાં કરી જોવો જે ઉપરના બધા ઉપચારથી ફેર ન પડે તો પછી રૂ કલોફોર્મિનું બોળી તેનું પૂમકું તે બાળુના કાનમાં રાખવાથી જરૂર આરામ થશે. તેને વખતો-વખત ફેરવવાની જરૂર છે. જે દાંત સડ્યા ન હોય, અને પેટ પણ સાફ ન હોય તો એક હલકો જીરૂાળ લેવાથી દાંતનો દુખાવો બંધ થઇ જશે ગાલ ઉપર અને જડ્યા ઉપર ગરમ પાણી અને ફક્લાલીનનો શેક કરવો. ગરમ પાણીમાં ખસખસના ડોડવા (પીપીહુડઝ) ઉકાળેલ હોય, તો વધારે માફ. તેમ રાતની વખતે જે બાળુ દુખતી હોય, તે બાળુ ઉપર અળશીની પોટિસ બાંધવી, તેથી આરામ થશે. હથેળી જેવડા આર્ડન-પેપરના કકડાઉપર આર્ન્ડી અને તેના પર મરીનો જુકા ભભરાવીને ગાલ ઉપર રાખવાથી આરામ થાય છે. તે થોડા કલાક રાખવો જોઇએ, અને તે બપો કલાકે બદલવો જોઇએ. આની અપર રાઇની પોટિસ જેવી છે, વળીતેલી ફેલા ઉડતા નથી જે ઉપરનાં પ્લાસ્ટરથી આરામ ન થાય તો સુંઠ તથા આટો એ દરેક એક એક તોલો લઇ

તેમાં થોડું પાણી મેળવી એકત્ર કરી, આઉન-પેપર ઉપર આન્ડી ચોપડી અને તેનો લેપ કરી ગાલ ઉપર દાંત દુખતો હોય, તે ખાણુ લગાડવો.

દાંત સડ્યા ન હોય અને દરદ વાના જેવું થતું હોય, અને ચહેરાની આખી ખાણુ પકડાઇ ગઇ હોય, તો નીચેની ગોળા સારી અસર કરશે.

કિવનાઇન-સેલ્ફેટ ૨૪ ગ્રેન. એકસ્ટ્રાક્ટ ઑફ લીકરોસ ૬ ગ્રેન અને સારો તાજો ગોળ જેમજે નેટલો, એ બધું મેળવી તેની ખાર ગોળાઓ કરવી, તેમાંથી એકેક દિવસમાં ત્રણ વાર લેવી.

ગર્ભાવસ્થામાં દાંત ધણીવાર સડી જાય છે, તેથી 'એક છોકરે એક દાંત' એ અંગ્રેજીમાં સાધારણ કહેવત છે.

સવારમાં ઉલટી અથવા મોળ

સવારમાં ઉલટી અથવા મોળ—સવારના વખત સિવાય બાક્યેજ સ્ત્રીને મોળ કે ઉલટી આવે છે. માટે તેને સવારની મોળ અથવા ઉલટી નામ આપ્યું છે. બીજાં કારણથી મોળ અથવા ઉલટી અને ગર્ભાવસ્થાની મોળ અથવા ઉલટી જણવાનું મરસ સાધન એ છે, કે ગર્ભાવસ્થાની મોળ અથવા ઉલટી સવારનો વખત ગયા પછી તદ્દન બંધ થાય છે. બાઇ ખોરાક ખાય છે. ને પોતાનું કામ કરે છે. માત્ર વળતે રોજ સવારે તેને એ અસર પાછી જણાય છે. અને બીજાં કારણથી મોળ કે ઉલટી હોય, તેનું સવારમાંજ ચિહ્ન જણાય, તેવું કાંઇ નથી. તે તો દિવસ, રાત, સવાર, કે બપોર, ગમે તે વખતે જણાય છે. ગર્ભાવસ્થામાં બાઇ જ્યારે ઉઠે, ત્યારે ઉલટી યા મોળ આવે છે, અને પથારી છોડી કે તુરંતજ ઉલટી આવે છે, તથા જોરથી ઉઘાડા આવે છે. જો રાત્રે વાળું ધણું કર્યું હોય, તોજ રાત્રે લીધેલો ખોરાક નિકળે છે, નહિ તો ખાટાં ચીકણાં પાણી નીકળે છે. આવીરીતે સવારમાં થોડી વાર થયા બાદ ઓરત શાંત થાય છે. પેટના રોગથી ઉલટી થતી હોય, તો તે આખો દિવસ જમી રહે છે, ખોરાક ખવાનો નથી, મોઢામાં ખરાબ સ્વાદ રહ્યા કરે છે, અને જીભ ઉપર છારી વળી ગયેલી હોય છે. પેટમાં આંતરડામાં, પવન ગરબડયા કરે છે, ને પવન છુટે છે. આ વગેરે ચિહ્ન પેટના રોગની ઉલટીનાં છે. તે ચિહ્નથી ગર્ભાવસ્થાની ઉલટી, ને પેટના રોગની ઉલટી ઓળખાઇ આવે છે. ધણીવાર પેટના રોગથી થતી ઉલટી, ને ગર્ભાવસ્થાની ઉલટી બન્ને સાથે દરદીન હોય છે, તે વખત પેટના રોગની દવા તુરંત

ફરવી જોઇએ; જ્યાં તે બંધ થયે ગર્ભાવસ્થાની જરાવારની ઉલટી, ઊઠકં ફરક્યું કે પછી બંધ થઇ જશે.

સવારની ઉલટી યા મોળ જ્યાં સુધી રહે, ત્યાં સુધી તે બહુ દુઃખદાયક ચિહ્ન છે. તે ગર્ભાવસ્થાની શરૂઆતના મહિનામાં જણાય છે, અને ઊઠકં ફરક્યું કે પોતાની મેળેજ બંધ થઇ જાય છે. કેાઇ વખત છેલ્લા મહિનામાં પણ આ ચિહ્ન દેખાવ દે છે. સવારની મોળ યા ઉલટી એ ગર્ભાવસ્થાની પહેલી નિશાની છે. અને ઘણી ઓરતો તેના પર વાજબી રીતે વિશ્વાસ રાખે છે, પણ કેટલીક ઓરતોને આ ચિહ્ન જણાતું નથી, સવારની મોળ અને ઉલટીને શાંત પાડવાનો સરસ રસ્તો એ છે. કે સવારે પથારીમાં ઉઠતાં પહેલાં એક પ્યાસી બુદ્ધનો કાવો, પીવો જો એથી બંધ ન થાય તો કારમો-નેટ ઓફ પોટાશ દોઢ ડ્રામ ને પાણી આઠ ઓંસ એ બેને મેળવી તેમાંથી અઘી ઓંસ લઇ તેમાં એક લીંબુનો રસ નાંખવો. તેથી શીણ વળશે તે ઉતર્યા પહેલાં પી જવું. આ પ્રમાણે દર કલાકે આરામ થતાં સુધી પીવું. આથી આરામ ન થાય તો રાત્રે એક ગ્લાસ શેમ્પેન લેવાથી આરામ થશે.

અગાઉ મોળ તથા ઉલટી અગર મોઢામાંથી પાણી છુટવું એ વિષયમાં દેશી થવા આપી છે તેનો ઉપયોગ કરવાથી ઘણીવાર ફાયદો થશે.

ગર્ભાવસ્થામાં પેટની અંદરના ફેરફારને લીધે તેમ તેના દબાણને લીધે આ ઉલટી થાય છે. અને તે દબાણ અટકાવી શકાતું નથી; તેથી ઓરતને ઘણું કરીને ગર્ભાવસ્થામાં ઉલટી અને મોળની પીડા ભોગવવી પડે છે મોળ અને ઉલટી દબાવવા સાડા ઝાડો માફ લાગવો જોઈએ અને તે સાડા અંજીર દ્રાક્ષ અગર સોનામુખી અથવા સીડનીડઝ પાઉચર મવામાં લેવાં જોઇએ. અથવા રાતે સૂતી વખતે એ કંતાઉન્ડ રૂબરૂ પીટસ લેવી જોઇએ. અથવા નીચેનું મિક્સચર લેવાથી ફાયદો થશે.

કારમોનેટ ઓફ મેગ્નેશીઆ એ ડ્રામ સેન્ટ્રેટ ઓફ મેગ્નેશીઆ એક ઓંસ પીપરમિન્ટ-વોટર સાત ઓંસ, આ દવાને મેળવી તેમાંથી બજમે ઓંસ સવારે લેવી. દરરોજ લેવાની જરૂર નથી. જ્યારે લેવી ત્યારે ખાટલી હલાવીને લેવી.

ખોરાક વિષે પણ પૂરતી કાળજી રાખવાની જરૂર છે. સાદો અને જોઇતો ખોરાક લેવો જોઇએ. વધારે ખાવાથી સવારે વધારે મોળ આવે છે,

મોળ યા સવારની ઉલટી ભવિષ્યસુચક ચિહ્ન છે.

એવું કહેવાય છે, કે જો સવારની મોળ યા ઉલટી થાય છે, તેની સુવાવડ સહીસલામત થશે. વળી જો છોકરું ફરકે ત્યારે મોળ યા ઉલટી અંધ થાય તો એ સન્નામતી વિશેષ ખાત્રીવાળી ગણાય છે. તે ઓરતને કસુવાવડ થવાનો સંભવ નથી. મોળ, ઉલટી અને કાળજીની બળતરા થતી હોય, તેવી ઓરતને પ્રસવ સમયે વેદના કમી થવા સંભવ છે.

સ્તનની દીંટડી સખત કરવાનો ઉપાય

પેહેલ વેહેલું છોકરું થાય ત્યારે ધાવવાથી સ્તનની દીંટડી કાંઈ વાર સુજી આવે છે અને તેના ત્વચા^૧ ફાટે છે. આ પ્રમાણે થતું અટકાવવાનો સરસ રસ્તો એ છે, કે છોકરું અતર્યા પહેલાં બે મહિના અગાઉથી દરરોજ સવારે અને રાત્રે સ્તનની દીંટડીને સારી પેઠે કોલન વોટર ચોપડવું, અથવા ગ્લીસીરીન ને જીવંડર-વોટર સરખે દિવસે લઈ મેળવી ચોપડવું, અથવા આન્ડી અને પાણીનું તેમજ કરવું, ત્રણમાંથી જે વાપરવું હોય, તે એક ખાટલીમાં તૈયાર કરી રાખવું. પછી એક પ્યાલામાં કાઢી, તેમાં લિન્ટનું કપડું બોળી, તે બીનું કપડું થોડી વાર દીંટડી ઉપર રહેવા દેવું. બહુ તંગ કમખા યા એવું બીજું વસ્ત્ર પેહેરી દીંટડી દબાય તેમ ન રાખવું.

સ્તનનો બોળો

સ્તન કાંઈ વખત ગર્ભાવસ્થામાં સુજી આવે છે, તે તેમાં બહુ દરદ થાય છે. તે એટલે સુધી કે વખતે સ્તનનો ભારે રોગ છે, એવી બ્રાન્તિ^૨ થાય છે; પણ તેમાં કાંઈ ધારતી રાખવાની નથી એ માત્ર સગર્ભાવસ્થાને લીધેજ છે. તે થોડા વખત રહી અંધ થઈ જશે. ખરી હકીકત એ છે, કે છોકરું અવતરે ત્યારે તેને પોષણ પૂરું પાડવાનું સ્તન વડે છે; તે કારણથી ખાળક અવતર્યા અગાઉ સ્તન પ્રકૃતિ થાય છે, અને તેની અંદર થોડું દૂધ પેદા થવા માંડે છે, માટે દુબે છે. બહુ દરદ થતું હોય તો તે મટાડવા માટે તેને કોલન વોટર અને આલીવ-ઓઇલ એ બે સરખા ભાગમાં મેળવી, તેના વડે દરરોજ રાત્રે ચોળવાં, અને દિવસે તેના પર કાલીનનું કપડું રાખવું-મતલબ કે કાલીનનું કપડું પહેરવું. ચોળવાથી સહેજસાજ દુધ જેવો પદાર્થ નીકળે છે. તેથી દુખાવો અને સોળો ઓછો થાય છે.

મુત્રાશયનો રોગ

પેશાબનો કુઠકો અથવા મુત્રાશય સગર્ભાવસ્થામાં સુસ્ત એટલે મંદ પડી જાય છે. એટલે દરદીને પેશાબ કરવાની હાજત થતી નથી. કોઈ વાર ઉનવા જેવું થાય છે, તેથી વખતો વખત પેશાબની ખણસ થાય છે. સગર્ભાવસ્થાની આખામાં તો મુત્રાશયમાં પેશાબ જાણે ટકી શકતો નથી; એટલે જરાતર મહેનતથી, ચાલવાથી, વાંકા વળવાથી ઊધરમ ખાવાથી, છીંક આવવાથી, કે એવાં બીજાં કારણથી પેશાબ નીકળી જાય છે, અને કોઈ કોઈને તો બેઠે બેઠે પણ ટીપે ટીપે પેશાબ ઝર્યાં કરે છે.

સુસ્ત મુત્રાશય

મુત્રાશય સુસ્ત હોય તો સાધારણ કસરત કરવાથી મટી જાય છે. વળી પેશાબ કરવો હોય કે ન કરવો હોય, તોપણ દર ચાર કલાક પેશાબ કરવા બેસવું. એથી સુસ્ત મુત્રાશય મટી પેશાબની ખણસ લાગશે.

ઉનવા

ઉનવા અથવા પેશાબની ખણસ બહુ થતી હોય તો નીચેની દવા પીવાથી આરામ થશે.

એરેબીનગમ એક ઓંસ, પર્લ-ગ્રાન્ડી એક ઓંસ, પાણી દોઢ પોઇન્ટ, એ બધાને મેગ્ની પા કલાક વિકાળવું. પછી સાકર યા ખાંડ નાંખી જોષ્ટએ તેટલું ગળ્યું કરી. તેનાથી થોડું થોડું દિવસના વખતમાં વાંવાર પીવું.

જો મુત્રાશયમાં પેશાબ ટકી શકતો ન હોય, તો તે માત્ર ગર્ભાશયના દવાઓજ છે. તે દરદ છોકરું અવતરે તુરત મટી જશે.

ઉધરસ

જો ઉધરસ હોય, તો નીચેની દવા લેવી.

ખેરસાર, વડાગરૂં મીઠું, જેઠી મધ અથવા જવખાર મોઢામાં રાખવાથી ઉધરસ નરમ પડે છે.

કથો, ખેરસાર, એલચી અને ચણકમાખના સમ? ભાગ લઇ, ગુલાબજળ સાથે મરી જેવી ગોળી કરી મોઢામાં રાખવી અને તેનો રસ ઉતારવો.

તાલીસપત્ર અને એલચી એકક તોલો, મરી, સુ'ંઠ, તજ બખ્ખે તોલા, પી'પર અને વંશલોચન ચાર ચાર તોલા, તથા સાકર સોળ તોલા, એ સર્વ ચીજો ખાંડી બારીક ચૂરણ કરવું. તે ૨ થી ૪ આની બાર માખણ કે ઘી સાથે આપવું. તેનાથી ઉધરસને ફાયદો થાય છે.

કમ્પાઉન્ડ-ટી'કચર ઓફ કે'કર અરધો ઓ'સ, સ્પીરીટસ ઓફ લવન્ડર અરધો ડ્રામ, ઓઝીમીલ ઓફ સ્કવી'સ ૬ ડ્રામ, પાણી સાડા ૭ ઓ'સ, આ બધાંને મેળવી, તેમાંથી અરધો ઓ'સ દિવસમાં ત્રણ વખત લેવું.

મૂર્છા

મૂર્છા—નાભુક તબિયતની ગર્ભધારીણીને બહુ વાર ફેર આવે છે. એ વખતે મૂર્છા પણ આવી જાય છે. પણ એ મૂર્છા હૃદયનો કંઈ ખાસ વ્યાધિ ન હોય, તો બચકર નીવડતી નથી. મૂર્છા આવવાનું કે ફેર આવવાનું જણાય, કે તુરત જમીન ઉપર સૂઈ જવું. તે વખતે માથું નીચે રાખવું ઓસીકું કે ખીજું કાંઈ માથા નીચે રાખવું નહિ. પોશાકનો કોઈ ભાગ તંગ હોય, તો ઢીલો કરવો. ગળાની આસપાસ કાંઈ બાંધેલ હોય, તો તે કાઢી નાંખવું, યા તોડી નાંખવું. બારીઓ ખુલ્લી મુકવી. ચહેરા અને કપાળ ઉપર ઠંડુ પાણી છાંટવું તથા સેલવોલેંટાઇલ એક ડ્રામ સારી પેટે પાણીમાં પાછ દેવું, સ્મલ્લાંગ સોલ્ટ નાંકે લગાડવું. કુંગળી હાજર હોય, તો તેને લાંગી, તેની ફાડ નાક પાસે ધરવાથી સ્મલ્લાંગ સોલ્ટ જેટલી અસર કરે છે, આરડીમા કે ધરમાં તેની પાસે તેની સલાળ લેવા એક કે બે માણસ રહે, એ સિવાય કોઈએ રહેવું નહિ, તેની પાસે ટોળું ને ટોળું વળી ઉભું રહે, તો હવા ખરાબ થાય છે, તથા દરદીન વહેલી શુદ્ધ આવતી નથી. મૂર્છા આવતી હોય તો સારો અને હજકો ખોરાક લેવો. તે બાબતે વહલુ સવું અને સુવાના આરડામાં પવનની પૂરતી છૂટ રાખવી જોઈએ. નીચેની તાકાત આપનારી દવા ઉપયોગી છે.

સલ્ફેટ ઓફ કિવનાઇન બાર ગ્રેન, ડાઇલ્યુટ-સલ્ફરિક-એસીડ અરધો ડ્રામ, સીરપ ઓફ એરેન્જીસ અર્ધો ઓ'સ, પાણી સાડાસાત ઓ'સ, તે બધાંને મેળવી તેમાંથી અરધો ઓ'સ દિવસમાં ત્રણ વખત લેવું. નાભુક પ્રકૃતિની આરતને હવાફેર દરિયા કિનારે કરવો, એ લાભકારક છે.

અંતઃકરણનો થડકો

સગર્ભાવસ્થામાં નબળી ઓરતને અંતઃકરણનો થડકો વધારે હોય, તો તેમાં કાંઈ ભય જેવું નથી. મોટી ધોરી નસ ઉપર ઉપર ગર્ભસ્થાનના દબાણને લીધે એ થાય છે. જ્યારે સ્ત્રી સૂતી હોય, તે વખત એટલે રાત્રે આ ધબકારો વધારે થાય છે. તેની સરસ દવા એ છે, કે અરધો ડ્રામ સ્પીરીટ ઓફ લવન્ડર અથવા એક ડ્રામ સાલ-વોલેટાઇલ, આશરે એક ઓંસ કેમ્ફર વોટરમાં પી જવું. અથવા સ્પીરીટ ઓફ લવન્ડર એક ડ્રામ, સાલવોલેટાઇલ અગિઆર ડ્રામ, એ બેને મેળવી, તેમાંથી એક ડ્રામ લઈ બે ઓંસ પાણીમાં પી જવું. આ દવા આવા દરદીને હાજર રાખવી જોઈએ, જેથી જ્યારે જરૂર પડે, ત્યારે તેનો ઉપયોગ થાય. મનની ફીકર ને ઉભરા, થાક મોડું સુવું ને હવા વગરના ધરમાં ઊંઘવું એ થડકો પેદા થવામાં કારણભૂત છે. સાધારણ કસરત હવા-શિર મકાન અને આનંદી સ્વભાવની જરૂર છે.

કળતર

પગ અને સાથળમાં કળતર સગર્ભાવસ્થાના છેલ્લા ભાગમાં બહુ થાય છે. તેની પીડા ઘણું કરી રાતને વખતે વધારે ઉપડે છે, એ પ્રમાણે થવાનું કારણ ગર્ભાશય પગનાં ઘાનતંતુ ઉપર દબાણ કરે છે તે છે. કળતર ઉપરાંત વખતે પગમાં ગોટલી પણ ચડે છે. દુખતા ભાગ ઉપર સેહેવાય તેવો તાણીને રૂમાલ બાંધવો, અને તેને થોડી મીનીટ સુધી રહેવા દેવો. આખ્ય-મલીનિમેન્ટ ચોળવું. આ દવા ઝેરી છે, માટે પીવાઈ ન જાય, તેની સંભાળ રાખવી. કેઈવાર કેડના કે પીકના ભાગમાં તેવુંજ કળતર થાય છે, તો તેને માટે ગરમ પાણીના, ફલાલીનના કટકા વતે શેક કરવો. ગરમ પાણીની બાટલો ભરી, તે બાટલીના શેકથી પણ આરામ થશે.

કમ્પાઉન્ડ-ટીકચર ઓફ કેમ્ફર એક ઓંસ, અને ડીસ્ટીલવોટર પાંચ ઓંસ, તેને મેળવી તેમાંથી બે ઓંસ સૂતી વખત પી જવું, અને જરૂર પડે તો ચાર ચાર કલાકે પીવું.

પ્રદર

પ્રદર—ધોળાં પાણી—મગર્ભાવસ્થામાં અને તેમાંજે વિશેષે કરી છેલ્લા મહિનામાં, અને જેને ધણું છોકરાં થયાં હોય એવી ફટલીક ઓરતને યોનિ વાટે બહુ ધોળાં પાણી પડે છે. તે પાણી જ્યાં જ્યાં અડે છે, ત્યાં ત્યાં સૂજ આવે છે. તેથી ચળ પણુ ધણી પેદા થાય છે. નજદીકની નસો ઉપર ગર્ભાશયના દબાણને લીધે એ પ્રદર થાય છે. પ્રદરવતી બાઇ બાંધો વ મત કાચ કે પથારી ઉપર પડી રહે, તો પાણી ઓછાં પડે, બિછાનું સમ્મ હોવું જોઇએ. ઝાડો સાફ ન આવતો હોય, તો હલકો જીવાળ લેવો જોઇએ. ખોરાક પણ હલકો રાખવો.

દવા—રાત અને સવાર બંને વખત ગરમ પાણીથી તે ભાગ સાફ રાખવા, તેથી ફેર ન પડે, તો દરરોજ રાત્રે અને સવારે ઈન્ડીઆ રબ્બરની પીચકારી વડે ગુચ્છ ભાગનું ફટકડીના પાણીથી પ્રક્ષાલન કરવું. પાંચ ઔસ ગરમ પાણીમાં પંદર ગ્રેન ફટકડો મેળવી વાપરવું, અથવા તેને બદલે સમ્મએસોટ ઓફ લેડ સોલ્યુશનનાં પંદર ટીપાં પાંચ ઔસ પાણીમાં નાંખી વાપરવું. સ્વચ્છતા જેમ વધારે રાખવામાં આવે, તેમ ધોળાં પાણી ઓછાં પડે છે. ધોળાં પાણી બહુ પડતાં હોય, અને તેને લીધે નબળાઇ પણ બહુ આવી ગઇ હોય, તો તે વખતે કિવનાઇન મિશ્કચર દિવસમાં જે ત્રણ વખત લેવાથી આરામ થશે. ગુચ્છ ભાગી ઉપર સોજે, બળતરા, નાની ફાલ્લી, અને ખરજ એ પણ મગર્ભાવસ્થાના છેલ્લા એક બે મહિનામાં બહુ દુઃખ દે છે.

દવા—ખોરાક સાદો અને પૌષ્ટિક જોઇએ. નવશેકા પાણીથી એ ભાગ હંમેશાં ધોવો જોઇએ, ધોવાના પાણીમાં જરા મીઠું નાંખ્યું હોય, તો આરામ જલદી થવા સંભવ છે. જો તેથી ખરજ ન મટે તો નીચેનું લોશન ધોવામાં વાપરવું. અશ્વગંધાદિ ચૂર્ણ પાણી અરધો તોલો સવાર સાંજ બે રૂપિઆભાર દુધ સાથે ખાવાથી પણ પ્રદર મટે છે.

સોલ્યુશન ઓફ સમ્મએસોટ ઓફ લેડ ડ્રામ, રેક્ટીફાઇડ સ્પીરીટ ઓફ વાઇન એક ડ્રામ, ચોખ્ખું પાણી એક પાઇન્ટ; દિવસમાં બે ત્રણ વખત આ લોશનથી દરદવાળો ભાગ ધોવો અથવા વીની-બર અને પાણી સરખા ભાગમાં લઇ તેથી એ ભાગ ધોવો.

વળી લોશનમાં ગ્લીસીરીન મેળવવાથી તુરત સાફ થાય છે. તે સિવાય નીચે લખેલા બંને લોશનમાંથી ગમે તે વાપરવાથી આરામ થશે.

બાઇબોરેટ ઓફ સોડા આઠ ડ્રામ, ગ્લીસીરીન પાંચ ઓંસ, ડીસ્ટીલ્ડ વોટર દસ ઓંસ, એ બધું મેળવી દર ચાર કલાકે બાટલી હલાવી લોશન લેવું અને તે તે ભાગપર લગાડવું.

સમએસીટ ઓફ લીડ સોલ્યુશન એક ડ્રામ, રેક્ટીફાઇડ સ્પીરીટ ઓફ વાઇન એક ડ્રામ, ગ્લીસીરીન પાંચ ઓંસ, રોઝ વોટર (ગુલાબજળ) સાડા દસ ઓંસ, એ બધું મેળવી લોશન કરવું તે આગલાની માફક દર ચાર કલાકે બાટલી હલાવી લગાડવું.

કસુવાવડ

ગર્ભ રહ્યા પછી એકાદ બે માસમાં ગર્ભ પડી જાય, તો તે ગર્ભસ્ત્રાવ થયો કહેવાય છે. પણ જો બે મહિના પછી ૭ માસની અંદર તે પડી જાય, તો તે ગર્ભપાત કહેવાય છે, અને પછી વધારે મુદત મયા બાદ અને નવ માસની અંદર છોકરું અવતરે તેને કસુવાવડ કહે છે. આ પ્રમાણે વર્ગ પાડી શકાય, પણ સાધારણ રીતે એ ત્રણે શબ્દ શેળમેળ વપરાય છે.

એકવાર કસુવાવડ થઇ હોય તો ફરી થવા સંભવ

કસુવાવડ એકવાર થઇ તો તેમ ફરીને થવા સંભવ છે, અને તે બે ત્રણવાર થઇ તો પછી તેની ટેવજ થઇ જાય છે. તે માટે યોગ્ય સંભાળ અને ઇલાજ લેવાની ધણી જરૂર છે.

કસુવાવડ સુવાવડ કરતાં ભયંકર છે.

કસુવાવડ કુદરતી બનાવ ન હોવાને લીધે સુવાવડ કરતાં ધણીવાર વધારે જોખમકારક થઇ પડે છે. સુવાવડ એ કુદરતી છે, અને કસુવાવડ તેથી વિરુદ્ધ હોવાને લીધે સ્ત્રી તથા ગર્ભ બંનેને નુકશાન કર્તા થઇ પડે છે. એકવાર કસુવાવડ થઇ અને તે વિષે ખરોખર સંભાળ ન લેવાય તો ફરીને તે થાય છે, અને એ પ્રમાણે વધારે કસુવાવડથી શરીરને ધસારો લાગતો જાય છે. કહેવત છે કે “એક કસુવાવડ સો સુવાવડની ખરોખર છે.”

કસુવાવડનાં કારણ

ધણીવાર નજીવા કારણથી છોકરું ગર્ભસ્થાનથી છુટું થાય ને તે છુટું થવાથી મરણ પામે છે, અને કુદરત તેને દૂર કરવા યત્ન કરે છે એટલે કસુવાવડ થાય છે. કસુવાવડ થવાનાં ધણાં કારણ છે જેમાંથી સાધારણ નીચે આપ્યાં છે.

અતિશય ચાલવાથી, ઘોડાપર સ્વારી કરી તેને બહુ દોડાવવાથી, સડક વગરના રસ્તાંપર ભારેવાછ બાઈ ગાડીમાં બેસી મુસાફરી કરે તેના હડદોલાથી, બહુ વધારે પડતી મહેનત કરવાથી, બહુ જાગવાથી, પડી જવાથી, ગર્ભસ્થાનના બીજા ફેટલાક રોગથી, વારંવાર મૈથુન^૧ કરવાથી, ચાંદોથી, મનની બહુ ફિકરથી, અચાનક દુઃખદાયક ખબર મળવાથી, બીકથી ધણો બોળે ઉપાડવાથી સખ્ત જીજ્ઞાસ લેવાથી, ઝાડા વખતે બહુ જોર કરવાથી, બહુ નીચું વળી લાંબો વખત કામ કરવાથી, આ અને બીજાં અનેક કારણ જેથી તંત્ર મન નબળું પડે છે, તે સર્વ કારણથી કસુવાવડ થાય છે. રેલવેમાં લાંબી મુસાફરી કરવાથી પણ કસુવાવડ થવા બહુ વડી છે. સગર્ભા-વસ્થામાં બનતાં સુધી રેલવેમાં લાંબી મુસાફરી ન કરવી, તેમાંએ જોને કસુવાવડ થતી હોય તેવી બાઈએ બિલકુલ મુસાફરી રેલવે રસ્તે કરવી જ નહિ.

મટાકવા કરતાં અટકાવવું સહેલું છે.

રોગ થયા પછી રોગની દવા કરવી, તેના કરતાં તેને અટકાવવા તજવીજ કરવી, એ વધારે સહેલું છે. તેજ પ્રમાણે કસુવાવડ અટકાવવા માટે ઉપરનાં કારણ ઉત્પન્ન ન થવા દેવાની તજવીજ રાખે તો કસુવાવડ થતી અટકે, પણ એકવાર શરૂ થયા પછી તે અટકાવવી એ બહુ કઠણ છે.

વારંવાર મૈથુન એ કસુવાવડનું કારણ છે.

વારંવાર મૈથુન કરવાથી કસુવાવડ થાય છે તે ઉપરથી વારંવાર મૈથુન કોને કહેવું એ સવાલ ઉઠે છે. અઠવાડીઆમાં એકવાર કરતાં વધારે મૈથુન થાય, તે વારંવાર મળાય, ને તે નુકસાનકારક છે. ત્રણ માસ ચડ્યા પછી મૈથુનનો પ્રતિબંધ સમજવો. જોને કસુવાવડ થઈ હોય, અથવા થયા

કરતી હોય, તેણે ગર્ભ રહ્યા પછી મૈથુનનો ત્યાગ કરવો. આ બાબતમાં માણસ કરતાં જનાવર કુદરતને વધારે આધીન અને વધારે સંતોષી છે, તેથી નીરાગી પણ વધારે છે.

કસુવાવડ થશે એમ જનાવનારાં ચિહ્ન

કસુવાવડનાં ચિહ્ન—જે બાઇને કસુવાવડ થવાની હોય, તેને એક જે રોજ અગાઉથી સુરતાઇ, નખળાઇ, અને ઉધરસ રહ્યા કરે છે. કમ્મર, જાંઘ, નિતંબ (કૂલા) અને પેટના નીચલા ભાગમાં એટલે પેડુની આસપાસ બહુ દુખાવો થાય છે. આ પ્રમાણે થતું હોય, તે વખત યોગ્ય માવજત લેવાય, તો ઘણું ભાગે કસુવાવડ થતી અટકાવી શકાય છે.

ભયંકર ચિહ્નો

વધારે ભયંકર ચિહ્નો—ઉપરનાં ચિહ્નો માવજત વગર જારી રહેવા દીધાં તો એકાદ બે દિવસ ગયા પછી ચોની વાટે લોહી પડવા માંડશે ને તે વધશે. તેમાંથી વધીને જમ્બેલા લોહીના કડકા પડવા માંડશે. લોહી પડવાની સાથે દુખાવો થા વીંટ બહુ ન હોય, તો બરાબર ઇલાજથી કસુવાવડ અટકાવી શકાશે. લોહીના સ્રાવ ઉપરાંત જો પેટમાં વીંટ આવવા માંડે, તો પછી ગર્ભ જરૂર પડવાનો એમ સમજવું.

કસુવાવડ કેમ થાય છે તે વિષે સમજાવતી

કસુવાવડની ક્રિયાના બે ભાગ પાડી શકાય—પ્રથમ ગર્ભનેા ગર્ભસ્થાન સાથેનો સંબંધ તૂટે છે તે, અને બીજો તે પછી ગર્ભ બહાર પડે છે તે—ગર્ભસ્થાનથી ગર્ભ છુટો થાય, ત્યારે લોહીની નસો તૂટે છે, તેથી લોહી પડે છે. છુટો પડેલો ગર્ભ બહાર કાઢવા ગર્ભસ્થાન સંકોચ પામે છે, તે કારણથી વીંટ આવે છે. એ બે ચિહ્નો અમત્યનાં છે. જ્યાં સુધી બેમાંથી એક હોય, ત્યાંસુધી કસુવાવડ અટકાવી શકાય; પણ બંને સાથે હોય, તો તેનો અટકાવ થવા સંભવ નથી.

કસુવાવડ થવાનો વખત

કસુવાવડ થવાનો સાધારણ વખત—ગર્ભપાતના ધણા જનાવ પેહેલા ત્રણ માસમાં થાય છે. બીજા ત્રણ માસમાં તેથી કમી થાય છે અને છેલ્લા ત્રણ માસમાં તેથી પણ કમી જોવામાં આવે છે.

ચોથા મહિના પછી કસુવાવડ થાય તો લોહી પડે છે. લોહી ધણું વહે એજ કસુવાવડનો મોટો ભય છે.

છોકરું મરી ગયાનાં ચિહ્નો

ગર્ભસ્થાનમાં છોકરું મરી ગયું છે કે કેમ તે પારખવા નીચેનાં ચિહ્નો ઉપયોગી છે વીંટ બહુ સખ આવે; લોહી અને જમેલ લાહીના કકડા પડે; સ્તન સૂકાઈ જાય, ને પોચાં પડી જાય; ફૂધ આવતું હોય તે બંધ થાય, અથવા એકદમ સૂકાઈ જાય; પેટમાં બોજો બહુ વધે ને પેટનું કદ ઘટી જાય; છોકરું શરકતું જણાતું હોય, તે બંધ થાય; મન ઉદાસ થાય; થોનિ વાટે ગંધાતું પાણી નિકળે; એ બધાં ચિહ્નો ઉપરથી ખાત્રી થવી જોઈએ, કે છોકરું મરી ગયું છે. ગર્ભ મરી જાય એટલે તુરત તે પડી જાય છે. વખતે થોડા દિવસ ટકા જમને પછી પડે છે, ગર્ભ મરી ગયા પછી પેટમાં રહે, તેને છોડ કહે છે. છોડ પેટમાં લાંબી મુદત રહેતો નથી. સાધારણ ઓરત વરસોનાંવરસ છોડ પેટમાં રહ્યાની વાતો કરે છે, તે મિથ્યા છે. ગર્ભ મરી જાય, એટલે ઓરતને તેનું ઝેર ચડે છે, એ માન્યતા પણ મિથ્યા છે. ગર્ભમાં કાંઈપણ ઝેર હોતું નથી, કે તે માને ચડે, પણ જો ગર્ભ અંદર રહીને સડે, તો માત્ર તેના સડેલા ભાગનું માના શરીર સાથે શોષણ થવાથી તેને નુકસાન પહોંચે છે.

કસુવાવડની માવજત

ગર્ભધારણી બાકને જરા પણ લોહી અથવા પાણી પડવા માંડે, તો તેણીને પથારીમાં પડી રહેવું જોઈએ નરમ બિછાનું વાપરવું નહિ, કારણ તેથી નબળાઈ આવે છે, ને કસુવાવડ પણ થાય છે. બિછાના માટે એકાદ બે સખ ગોદડાં બસ છે, પીઠ અને પેટ એને આરામની જરૂર છે માટે ચતું અથવા પડખાબેર જેમ ઠીક પડે, તેમ સૂઈ રહેવું, પણ બેસવું નહિ.

કસુવાવડ થતી હોય, તે બાકએ ધણીથી અલગ રહેવા જરૂર

જે બાકને કસુવાવડ થતી હોય, અથવા થવા વડી હોય. તેણે ગર્ભ રહ્યા બાદ ધણીથી જુદા સવાનું રાખવું, ને મૈથુનનો ત્યાગ કરવો. બીજી બધી સંભાળ રખાતી હોય, પણ મૈથુન બંધ ન હોય, તો, કસુવાવડ અટકે નહિ.

ખોરાક

ખોરાક હલકા લેવો જોઈએ તેમ તે નવશેકા હોવો જોઈએ. જીભાખની દવા ન લેવી. ગુદા ભાગમાંથી લોહી પડતું, હોય, તો તેના પર ઠંડા પાણીમાં કપડું બોળી બીનું ને બીનું રાખવું.

કસુવાવડ વખતે વધારે સંભાળવાની જરૂર

જો કસુવાવડ થઈ હોય, તો તેની સંભાળ સુવાવડ જેટલી બધે તેથી પણ વધારે લેવાની જરૂર છે.

કસુવાવડ થયા બાદ તનદુરસ્તી સુધારવા જરૂર

જો એકવાર કસુવાવડ થઈ હોય, તેવી બાઈએ ફરીને ગર્ભ રહે તે પહેલાં પોતાની તબિયત સુધારવા બહુ જરૂર છે, અને તેમ કરવા સરસ રસ્તો એ છે, કે કસુવાવડ થયા પછી કેટલાક મહિના પિયર રહેવું અથવા ગમે તે પ્રકારે ધણીથી દુર રહેવું. સખ્ત મિછાના પર સૂવું, વહેલા સૂવાની ટેવ રાખવી, તનદુરસ્તી જળવવાના આગળ બતાવેલા સર્વ કાનુન પાળવા અને ઠંડા પાણીએ નહાવું. ચાંદિ કે ગર્ભસ્થાનનો રોગ હોય તો તેના ઉપચાર કરવા.

ગર્ભ રહ્યા બાદ દિવસનો ધણો ભાગ પડી રહેવું

ગર્ભ રહ્યા પછી દિવસનો ધણો ભાગ પીઠભર પડી રહેવા જરૂર છે. જોમ અને તેમ પોતાનું મન શાંત અને આનંદમાં રાખવું, તેની સાથે હલકા ખોરાકની અને વહેલા સૂવાની જરૂર છે. એવી અવસ્થામાં રેચક દવા ન લેવી પણ બંધકોથ રહેતો હોય, તો એરંડીઉં લેવા હરકત નથી તેમ સીરપસેના પણ લેવા હરકત નથી, પહેલી વખત સગર્ભાવસ્થાના જે સમયે કસુવાવડ થઈ હોય તે વખત નજીક આવતો જાય, તેમ વધારે સાવચેતી રાખવી અને કસુવાવડના કાંઈપણ ચિહ્ન જણાય, તો તુરત દવા કરવી

ખોટી વીંટ

જણવાના સમયે જે વીંટ આવે તે ખરી વીંટ. તે દરદ ગર્ભસ્થાનના સંક્રાંચનથી થાય છે. તેવા સંક્રાંચન સિવાય જે વીંટ આવે તે ખોટી વીંટ ગણાય. તેવી વીંટ પેટના વાયુને લીધે આવે છે. ખોટી વીંટ લાંબું કરી પેશોદીર.

બાઇને વધારે આવે છે. ખોટી વીંટ વિશેષ રાતને વખતે આવે છે, તે પેટના અપમા તથા કમજબતને લીધે આવે છે. તેથી પેટ, પીઠ, જાંઘ વગેરેમાં દુખાવો થાય છે. તે વીંટ અનિયમિત વખતે આવે છે ને તે વધુવધુ જોરમાં આવે છે. બિન અનુભવી ઝોરત કેટલીકવાર ખોટી વીંટને ખરી વીંટ માની જણવાનો સમય આવ્યો એમ માની લેવાની ભૂલ કરે છે.

ખોટી વીંટ લાંબો વખત ટકે છે.

કેટલીકવાર એમ કહેવાય છે, કે ફલાણી બાઇને દસ દિવસ વીંટ આવી ત્યારે તેણે જણ્યું, પણ એવી વીંટનો મોટો ભાગ ખોટી વીંટ હોય છે.

ખોટી અને ખરી વીંટ વચ્ચે તફાવત.

ખોટી અને ખરી વીંટ વચ્ચે તફાવત:—

૧. ખોટી વીંટ ખરા વખત અગાઉ ત્રણ ચાર અઠવાડીઆંથી શરૂ થાય છે. અને ખરી વીંટ જણવાને વખતેજ શરૂ થાય છે.
૨. ખોટી વીંટ વખતે યોનિ રસ્તે ધોળાં પાણી પડતાં નથી, ખરી વીંટ વખતે ધોળાં પાણી પડે છે.
૩. ખોટી વીંટ પેટના બિન્ન બિન્ન ભાગમાંથી આવે છે, અને તે આંકડી જેવી હોય છે, ખરી વીંટ પીઠમાંથી આવે છે, અને તેમાં ઘમડીઆ આવે છે.
૪. ખોટી વીંટ અનિયમિત વખતે આવે છે, એટલે કોઇ વાર પા કલાકને અંતરે કોઇવાર ત્રણ ચાર કલાકને અંતરે, અને તે જોઇએ તેટલા જોરથી આવતી નથી. કહેવાનું કે દરેક વીંટ ચડતા જોસથી આવતી નથી. ખરી વીંટ ખરોખર નિયમિત વખતે આવે છે, એટલે શરૂઆતમાં જો પાપા કલાકે આવે, તો પાપા કલાકેજ આવે છે, અને એક પછી એક વીંટમાં વધુ વધુ જોસ આવે છે, અને ત્યાર પછી દરેક વખતે વીંટનો વખત ઓછો થતો જાય છે, અને જોર વધતું જાય છે.

ઉપયોગી તફાવત. ખરી વીંટ વખતે ધોળાં પાણી પડે છે.

ઉપર લખી ગઈ નિશાનીમાં સૌથી ઉપયોગી નિશાની એ છે કે ખરી વીંટ વખતે ધોળાં પાણી પડે છે, ને ખોટી વીંટમાં એવાં પાણી પડતાં નથી. કવચિત્ ખરી વીંટ આવતી હોય, તે વખતે ધોળા પાણી પડતાં નથી, પણ એ તો અપવાદ ગણાય.

ખોટી વીંટની ફવા—ઐરંડીઆનો જીભાળ આપવાથી આરામ થશે, રાત્રે પેટ ઉપર કપુરનું તેલ ચોપડતું અથવા લોડેનમ ચોળતું, ફલાલીનથી ગરમ પાણીથી શેક કરવો.

ગર્ભાવસ્થાની મુદત

ગર્ભાવસ્થા ધણું કરી ૨૮૦ દિવસની ગણાય છે એટલે ચાળીશ અઠવાડીયાં અથવા હિંદુ દશ ચાંદ્રમાસ, અને અંગ્રેજી નવ મહિના ઉપર થોડા દિવસ ગણાય છે.

તેનું અચોક્કસપણું.

ગર્ભાવસ્થાની મુદત લગભગ ચોક્કસ છે. નામાંકિત દાકતરી રીડે પાંચસો કેસમાં નોંધ રાખી હતી, અને તેનું પત્રક તેણે ૧૮૫૦ ના જીભાણની ૫ મી તારીખના લેન્સેટમાં ટાંક્યું હતું, તે આ જગાએ દાખલ કરે છે. એ પાંચસો-માંથી અરધો અરધને ૪૦-૪૧ અઠવાડીયામાં છોકરાં અવતર્યાં હતાં. પાંચસો કેસમાં સુવાવડ આવ્યાનું દાકતર રીડનું મુદતનું પત્રક અટકાવના છેલ્લા દિવસથી કેટલાં

કેસની સંખ્યા,

અઠવાડીયામાં સુવાવડ આવી.

૩૭ અઠવાડીયામાં.....	૨૩ જણીને સુવાવડ આવી.
૩૮ " " " "	૪૮ " " "
૩૯ " " " "	૮૧ " " "
૪૦ " " " "	૧૩૧ " " "
૪૧ " " " "	૧૧૨ " " "
૪૨ " " " "	૬૩ " " "
૪૩ " " " "	૨૮ " " "
૪૪ " " " "	૮ " " "
૪૫ " " " "	૬ " " "

કુલે...૫૦૦

અટકાવ બંધ થયા બાદ દિવસ ગણવાનું કારણ.

છેલ્લા અટકાવના છેલ્લા દિવસથી દિવસ ગણાય છે; કેમકે અટકાવ બંધ થયા બાદ ગર્ભ રહેવાનો સંભવ ધણો છે. બીજે વખતે ગર્ભ ન રહે તેમ નહિ, પણ આ સમયે વધારે સંભવ છે.

સેહેલથી ગણતરી થાય તેવો રસ્તો

અટકાવ બંધ થયા પછીથી એટલે ચોથા રોજથી ચાળીસ અઠવાડીમાં ગણતાં જે તારીખ આવે, એ પ્રસવનો લગભગ દિવસ સમજવો. જેમકે જાનેવારીની તારીખ ૧૫ મીએ ચોથો દિવસ કાઢી બાકીને હોય, તો તે બાકીને અક્ટોબરની તારીખ ૨૫ મી અથવા તે લગભગ પ્રસવ થશે.

ધણું કરી અટકાવ બંધ થયા બાદ ત્રણ દિવસની અંદર ગર્ભ રહે છે

અટકાવ બંધ થયા બાદ ત્રણ દિવસમાં ગર્ભ રહેવા બહુ સંભવ છે. તેથી અટકાવ આવ્યાના છેલ્લા દિવસથી ૨૮૩ દિવસે પ્રસવ થવો જોઈએ. સાધારણ રીતે તે પ્રમાણે ગણી આંધી કોણ્ટક ટાંક્યું છે. ઋતુનો ચોથો દિવસ હોય, તે તારીખ પ્રથમ લખી છે, અને તેની સામે જન્મવાની તારીખ લખી છે. જાનેવારીની તારીખ ૧ લીએ જેને ચોથો દિવસ હોય, તે બાકી ધણું કરી અક્ટોબરની તારીખ ૧૧ મીએ અથવા તે લગભગ જણશે. પ્રસવની લગભગ મુદત બાકીવા સાર, આ પ્રમાણે જે તારીખ આવે, તેને પંદર દિવસનો વચ્ચો દિવસ બનાવવો—એટલે તારીખ ૧૮ મી અક્ટોબર સુધી પ્રસવનો દિવસ આવશે.

અટકાવ બંધ રહ્યા પછી જન્મવાનો દિવસ શોધી કાઢવાનો કોઠો.

અટકાવ બંધ થવાની તારીખ—ચોથો દિવસ		જન્મવાની તારીખ	
માસનું નામ	તારીખ	માસનું નામ	તારીખ
જાનેવારી.	તારીખ. ૧	અક્ટોબર.	તારીખ. ૧૧
,	, ૨	,	, ૧૨
,	, ૩	,	, ૧૩
,	, ૪	,	, ૧૪
,	, ૫	,	, ૧૫
,	, ૬	,	, ૧૬
,	, ૭	,	, ૧૭
,	, ૮	,	, ૧૮
,	, ૯	,	, ૧૯
,	, ૧૦	,	, ૨૦
,	, ૧૧	,	, ૨૧

અટકાવ બંધ થવાની તારીખ-ચોથો દિવસ		જન્મવાની તારીખ	
માસનું નામ	તારીખ	માસનું નામ	તારીખ
જાનેવારી.	તારીખ ૧૨	અક્ટોબર.	તારીખ ૨૨
,	૧૩	,	૨૩
,	૧૪	,	૨૪
,	૧૫	,	૨૫
,	૧૬	,	૨૬
,	૧૭	,	૨૭
,	૧૮	,	૨૮
,	૧૯	,	૨૯
,	૨૦	,	૩૦
,	૨૧	,	૩૧
,	૨૨	નવેમ્બર.	તારીખ ૧
,	૨૩	,	૨
,	૨૪	,	૩
,	૨૫	,	૪
,	૨૬	,	૫
,	૨૭	,	૬
,	૨૮	,	૭
,	૨૯	,	૮
,	૩૦	,	૯
,	૩૧	,	૧૦
ફેબ્રુઆરી.	તારીખ ૧	નવેમ્બર.	તારીખ ૧૧
,	૨	,	૧૨
,	૩	,	૧૩
,	૪	,	૧૪
,	૫	,	૧૫
,	૬	,	૧૬
,	૭	,	૧૭
,	૮	,	૧૮
,	૯	,	૧૯
,	૧૦	,	૨૦
,	૧૧	,	૨૧
,	૧૨	,	૨૨

અટકાવ બંધ થવાની તારીખ-ચોથો દિવસ		જાણવાની તારીખ	
માસનું નામ	તારીખ	માસનું નામ	તારીખ
ફેબ્રુઆરી.	તારીખ ૧૩	નવેમ્બર.	તારીખ ૨૩
,	, ૧૪	,	, ૨૪
,	, ૧૫	,	, ૨૫
,	, ૧૬	,	, ૨૬
,	, ૧૭	,	, ૨૭
,	, ૧૮	,	, ૨૮
,	, ૧૯	,	, ૨૯
,	, ૨૦	,	, ૩૦
,	, ૨૧	ડિસેમ્બર.	તારીખ ૧
,	, ૨૨	,	, ૨
,	, ૨૩	,	, ૩
,	, ૨૪	,	, ૪
,	, ૨૫	,	, ૫
,	, ૨૬	,	, ૬
,	, ૨૭	,	, ૭
,	, ૨૮	,	, ૮
માર્ચ	તારીખ ૧	ડિસેમ્બર.	તારીખ ૯
,	, ૨	,	, ૧૦
,	, ૩	,	, ૧૧
,	, ૪	,	, ૧૨
,	, ૫	,	, ૧૩
,	, ૬	,	, ૧૪
,	, ૭	,	, ૧૫
,	, ૮	,	, ૧૬
,	, ૯	,	, ૧૭
,	, ૧૦	,	, ૧૮
,	, ૧૧	,	, ૧૯
,	, ૧૨	,	, ૨૦
,	, ૧૩	,	, ૨૧
,	, ૧૪	,	, ૨૨
,	, ૧૫	,	, ૨૩
,	, ૧૬	,	, ૨૪

અગ્રકાવ અંધ થવાની તારીખ-આશો દિવસ		જીજ્ઞાસની તારીખ	
માસનું નામ	તારીખ	મ.સનું નામ	તારીખ
માર્ચ	તારીખ ૧૭	ડીસેમ્બર.	તારીખ ૨૫
,	, ૧૮	,	, ૨૬
,	, ૧૯	,	, ૨૭
,	, ૨૦	,	, ૨૮
,	, ૨૧	,	, ૨૯
,	, ૨૨	,	, ૩૦
,	, ૨૩	,	, ૩૧
,	, ૨૪	જાનેવારી.	તારીખ ૧
,	, ૨૫	,	, ૨
,	, ૨૬	,	, ૩
,	, ૨૭	,	, ૪
,	, ૨૮	,	, ૫
,	, ૨૯	,	, ૬
,	, ૩૦	,	, ૧૭
,	, ૩૧	,	, ૮
એપ્રિલ.	તારીખ ૧	જાનેવારી.	તારીખ ૯
,	, ૨	,	, ૧૦
,	, ૩	,	, ૧૧
,	, ૪	,	, ૧૨
,	, ૫	,	, ૧૩
,	, ૬	,	, ૧૪
,	, ૭	,	, ૧૫
,	, ૮	,	, ૧૬
,	, ૯	,	, ૧૭
,	, ૧૦	,	, ૧૮
,	, ૧૧	,	, ૧૯
,	, ૧૨	,	, ૨૦
,	, ૧૩	,	, ૨૧
,	, ૧૪	,	, ૨૨
,	, ૧૫	,	, ૨૩
,	, ૧૬	,	, ૨૪
,	, ૧૭	,	, ૨૫

અટકાવ બંધ થવાની તારીખ-ચોથા દિવસ		જાણવાની તારીખ	
માસતુ' નામ	તારીખ	માસતુ' નામ	તારીખ
એપ્રિલ.	તારીખ ૧૮	જાનેવારી.	તારીખ ૨૬
,	, ૧૯	,	, ૨૭
,	, ૨૦	,	, ૨૮
,	, ૨૧	,	, ૨૯
,	, ૨૨	,	, ૩૦
,	, ૨૩	,	, ૩૧
,	, ૨૪	ફેબ્રુઆરી.	તારીખ ૧
,	, ૨૫	,	, ૨
,	, ૨૬	,	, ૩
,	, ૨૭	,	, ૪
,	, ૨૮	,	, ૫
,	, ૨૯	,	, ૬
,	, ૩૦	,	, ૭
મે.	તારીખ ૧	ફેબ્રુઆરી.	તારીખ ૮
,	, ૨	,	, ૯
,	, ૩	,	, ૧૦
,	, ૪	,	, ૧૧
,	, ૫	,	, ૧૨
,	, ૬	,	, ૧૩
,	, ૭	,	, ૧૪
,	, ૮	,	, ૧૫
,	, ૯	,	, ૧૬
,	, ૧૦	,	, ૧૭
,	, ૧૧	,	, ૧૮
,	, ૧૨	,	, ૧૯
,	, ૧૩	,	, ૨૦
,	, ૧૪	,	, ૨૧
,	, ૧૫	,	, ૨૨
,	, ૧૬	,	, ૨૩
,	, ૧૭	,	, ૨૪
,	, ૧૮	,	, ૨૫
,	, ૧૯	,	, ૨૬

અઠકાવ બંધ થવાની તારીખ-ચોથો દિવસ		જણવાની તારીખ	
માસનું નામ	તારીખ	માસનું નામ	તારીખ
મે.	તારીખ ૨૦	ફેબ્રુઆરી.	તારીખ ૨૭
,	, ૨૧		૨૮
,	, ૨૨	માર્ચ.	તારીખ ૧
,	, ૨૩	,	૨
,	, ૨૪	,	૩
,	, ૨૫	,	૪
,	, ૨૬	,	૫
,	, ૨૭	,	૬
,	, ૨૮	,	૭
,	, ૨૯	,	૮
,	, ૩૦	,	૯
,	, ૩૧	,	૧૦
જુન.	તારીખ ૧	માર્ચ.	તારીખ ૧૧
,	, ૨	,	૧૨
,	, ૩	,	૧૩
,	, ૪	,	૧૪
,	, ૫	,	૧૫
,	, ૬	,	૧૬
,	, ૭	,	૧૭
,	, ૮	,	૧૮
,	, ૯	,	૧૯
,	, ૧૦	,	૨૦
,	, ૧૧	,	૨૧
,	, ૧૨	,	૨૨
,	, ૧૩	,	૨૩
,	, ૧૪	,	૨૪
,	, ૧૫	,	૨૫
,	, ૧૬	,	૨૬
,	, ૧૭	,	૨૭
,	, ૧૮	,	૨૮
,	, ૧૯	,	૨૯
,	, ૨૦	,	૩૦

અટકાવ બંધ થવાની તારીખ ચોથો-દિવસ		જલ્થવાની તારીખ	
માસનું નામ	તારીખ	માસનું નામ	તારીખ
જુન.	તારીખ ૨૧	માર્ચ.	તારીખ ૩૧
,	, ૨૨	એપ્રિલ.	તારીખ ૧
,	, ૨૩	,	, ૨
,	, ૨૪	,	, ૩
,	, ૨૫	,	, ૪
,	, ૨૬	,	, ૫
,	, ૨૭	,	, ૬
,	, ૨૮	,	, ૭
,	, ૨૯	,	, ૮
,	, ૩૦	,	, ૯
જુલાઇ.	તારીખ ૧	એપ્રિલ.	તારીખ ૧૦
,	, ૨	,	, ૧૧
,	, ૩	,	, ૧૨
,	, ૪	,	, ૧૩
,	, ૫	,	, ૧૪
,	, ૬	,	, ૧૫
,	, ૭	,	, ૧૬
,	, ૮	,	, ૧૭
,	, ૯	,	, ૧૮
,	, ૧૦	,	, ૧૯
,	, ૧૧	,	, ૨૦
,	, ૧૨	,	, ૨૧
,	, ૧૩	,	, ૨૨
,	, ૧૪	,	, ૨૩
,	, ૧૫	,	, ૨૪
,	, ૧૬	,	, ૨૫
,	, ૧૭	,	, ૨૬
,	, ૧૮	,	, ૨૭
,	, ૧૯	,	, ૨૮
,	, ૨૦	,	, ૨૯
,	, ૨૧	, મે.	તારીખ ૩૦
,	, ૨૨		, ૧

અટકાર બંધ થવાની તારીખ ચોથો-દિવસ		જણવાની તારીખ	
માસનું નામ	તારીખ	માસનું નામ	તારીખ
જુલાઈ.	તારીખ ૨૩	મે.	તારીખ ૨
,	, ૨૪	,	, ૩
,	, ૨૫	,	, ૩
,	, ૨૬	,	, ૫
,	, ૨૭	,	, ૬
,	, ૨૮	,	, ૭
,	, ૨૯	,	, ૮
,	, ૩૦	,	, ૯
,	, ૩૧	,	, ૧૦
આગષ્ટ	તારીખ ૧	મે.	તારીખ ૧૧
,	, ૨	,	, ૧૨
,	, ૩	,	, ૧૩
,	, ૪	,	, ૧૪
,	, ૫	,	, ૧૫
,	, ૬	,	, ૧૬
,	, ૭	,	, ૧૭
,	, ૮	,	, ૧૮
,	, ૯	,	, ૧૯
,	, ૧૦	,	, ૨૦
,	, ૧૧	,	, ૨૧
,	, ૧૨	,	, ૨૨
,	, ૧૩	,	, ૨૩
,	, ૧૪	,	, ૨૪
,	, ૧૫	,	, ૨૫
,	, ૧૬	,	, ૨૬
,	, ૧૭	,	, ૨૭
,	, ૧૮	,	, ૨૮
,	, ૧૯	,	, ૨૯
,	, ૨૦	,	, ૩૦
,	, ૨૧	,	, ૩૧
,	, ૨	જુન.	તારીખ ૧
,	, ૨	,	, ૨

અટકાવ ખંચ થવાની તારીખ-ચોથો દિવસ		જલ્થવાની તારીખ	
માસનું નામ	તારીખ	માસનું નામ	તારીખ
આગષ્ટ.	તારીખ ૨૪	જુન.	તારીખ ૩
,	, ૨૫	,	, ૪
,	, ૨૬	,	, ૫
,	, ૨૭	,	, ૬
,	, ૨૮	,	, ૭
,	, ૨૯	,	, ૮
,	, ૩૦	,	, ૯
,	, ૩૧	,	, ૧૦
સપ્ટેમ્બર.	તારીખ ૧	જુન.	તારીખ ૧૧
,	, ૨	,	, ૧૨
,	, ૩	,	, ૧૩
,	, ૪	,	, ૧૪
,	, ૫	,	, ૧૫
,	, ૬	,	, ૧૬
,	, ૭	,	, ૧૭
,	, ૮	,	, ૧૮
,	, ૯	,	, ૧૯
,	, ૧૦	,	, ૨૦
,	, ૧૧	,	, ૨૧
,	, ૧૨	,	, ૨૨
,	, ૧૩	,	, ૨૩
,	, ૧૪	,	, ૨૪
,	, ૧૫	,	, ૨૫
,	, ૧૬	,	, ૨૬
,	, ૧૭	,	, ૨૭
,	, ૧૮	,	, ૨૮
,	, ૧૯	,	, ૨૯
,	, ૨૦	,	, ૩૦
,	, ૨૧	જુલાઈ.	તારીખ ૧
,	, ૨૨	,	, ૨
,	, ૨૩	,	, ૩
,	, ૨૪	,	, ૪

અટકાવ બંધ થવાની તારીખ-ગોથા દિવસ		જન્મવાની તારીખ	
માસનું નામ	તારીખ	માસનું નામ	તારીખ
સપ્ટેમ્બર.	તારીખ ૨૫	જુલાઈ.	તારીખ ૫
,	, ૨૬	,	, ૬
,	, ૨૭	,	, ૭
,	, ૨૮	,	, ૮
,	, ૨૯	,	, ૯
,	, ૩૦	,	, ૧૦
ઓક્ટોબર.	તારીખ ૧	જુલાઈ.	તારીખ ૧૧
	, ૨	,	, ૧૨
	, ૩	,	, ૧૩
	, ૪	,	, ૧૪
	, ૫	,	, ૧૫
	, ૬	,	, ૧૬
	, ૭	,	, ૧૭
	, ૮	,	, ૧૮
	, ૯	,	, ૧૯
	, ૧૦	,	, ૨૦
	, ૧૧	,	, ૨૧
	, ૧૨	,	, ૨૨
	, ૧૩	,	, ૨૩
	, ૧૪	,	, ૨૪
	, ૧૫	,	, ૨૫
	, ૧૬	,	, ૨૬
	, ૧૭	,	, ૨૭
	, ૧૮	,	, ૨૮
	, ૧૯	,	, ૨૯
	, ૨૦	,	, ૩૦
	, ૨૧		૩૧
	, ૨૨	આગષ્ટ.	તારીખ ૧
	, ૨૩	,	, ૨
	, ૨૪	,	, ૩
	, ૨૫	,	, ૪
,	, ૨૬	,	, ૫

અટકાવ બંધ થવાની તારીખ-ચોથો દિવસ		જાણવાની તારીખ	
માસનું નામ	તારીખ	માસનું નામ	તારીખ
અક્ટોબર.	તારીખ ૨૭	આગષ્ટ.	તારીખ ૬
, ,	૨૮	, ,	૭
, ,	૨૯	, ,	૮
, ,	૩૦	, ,	૯
, ,	૩૧	, ,	૧૦
નવેમ્બર	તારીખ ૧	આગષ્ટ.	તારીખ ૧૧
, ,	૨	, ,	૧૨
, ,	૩	, ,	૧૩
, ,	૪	, ,	૧૪
, ,	૫	, ,	૧૫
, ,	૬	, ,	૧૬
, ,	૭	, ,	૧૭
, ,	૮	, ,	૧૮
, ,	૯	, ,	૧૯
, ,	૧૦	, ,	૨૦
, ,	૧૧	, ,	૨૧
, ,	૧૨	, ,	૨૨
, ,	૧૩	, ,	૨૩
, ,	૧૪	, ,	૨૪
, ,	૧૫	, ,	૨૫
, ,	૧૬	, ,	૨૬
, ,	૧૭	, ,	૨૭
, ,	૧૮	, ,	૨૮
, ,	૧૯	, ,	૨૯
, ,	૨૦	, ,	૩૦
, ,	૨૧	, ,	૩૧
, ,	૨૨	સપ્ટેમ્બર	તારીખ ૧
, ,	૨૩	, ,	૨
, ,	૨૪	, ,	૩
, ,	૨૫	, ,	૪
, ,	૨૬	, ,	૫
, ,	૨૭	, ,	૬

અટકાર બંધ થવાની તારીખ સાથે-દિવસ		જણવાની તારીખ	
માસનું નામ	તારીખ	માસનું નામ	તારીખ
નવેમ્બર.	તારીખ ૨૮	સપ્ટેમ્બર.	તારીખ ૭
,	૨૯	,	૮
,	૩૦	,	૯
ડીસેમ્બર.	તારીખ ૧	,	તારીખ ૧૦
,	૨	,	૧૧
,	૩	,	૧૨
,	૪	,	૧૩
,	૫	,	૧૪
,	૬	,	૧૫
,	૭	,	૧૬
,	૮	,	૧૭
,	૯	,	૧૮
,	૧૦	,	૨૯
,	૧૧	,	૨૦
,	૧૨	,	૨૧
,	૧૩	,	૨૨
,	૧૪	,	૨૩
,	૧૫	,	૨૪
,	૧૬	,	૨૫
,	૧૭	,	૨૬
,	૧૮	,	૨૭
,	૧૯	,	૨૮
,	૨૦	,	૨૯
,	૨૧	,	૩૦
,	૨૨	અક્ટોબર	તારીખ ૧
,	૨૩	,	૨
,	૨૪	,	૩
,	૨૫	,	૪
,	૨૬	,	૫
,	૨૭	,	૬
,	૨૮	,	૭
,	૨૯	,	૮

અટકાવ બંધ થવાની તારીખ-ચોથો દિવસ		જલ્લવાની તારીખ	
માસનું નામ	તારીખ	માસનું નામ	તારીખ
ડીસેમ્બર.	તારીખ ૩૦	અક્ટોબર.	તારીખ ૯
"	" ૩૧	"	" ૧૦

અટકાવ બંધ થવાની તારીખની બરાબર નોંધ રાખવી

ગણતરીની ભૂલ ન થાય, એટલા માટે દરેક ચોરસે અટકાવ બંધ થવાની તારીખની બરાબર નોંધ રાખવી જોઈએ.

જો ગણતરીમાં બતાવેલી તારીખથી બહુ વેહેલું છોકરું જન્મે તો ધણું કરી છોકરીનો જન્મ થશે.

જલ્લવાની અનિયમિતતા

ધણી ખરી ચોરસો ૨૮૦ દિવસે જણે છે, તેમ કેટલીક ૨૭૫ દિવસે જણે છે, અને કોઈ તો તેથી સહેજસાજ વહેલું પણ જણે છે. બીજી રીતે ૨૮૦ દિવસ કરતાં મોડું પણ જણે છે, પીસ્તાળીસ અઠવાડીઆમાં એટલે ૩૧૫ દિવસે જણવાના પણ કેસ છે, એટલે પત્રકમાં આપેલી તારીખ ચોક્કસ નહિ પણ લગભગ વખત બતાવે છે.

ગણતરીમાં ભૂલ થવાનું પહેલું કારણ

ગણતરીમાં ભૂલ થવાનો સંભવ બે રીતે છે—એક તો અટકાવ બંધ થવાની તારીખ બરાબર યાદ ન હોય, અથવા અટકાવ આવતો હોય (છોકરું ધાવતું હોય તેથી) તે દરમિયાન ગર્ભ રહે તો ક્યારે રહ્યો તેની ગણતરીમાં ભૂલ રહે. તેમ હોય, સારે પ્રસવકાળની અટકળ કરવાનું ગર્ભ દરકવાની તારીખ ઉપરથી બની આવશે. પ્રથમ દરકવાની તારીખથી ૧૫૬ દિવસે લગભગ પ્રસવ સમય આવશે. છોકરું ધણું કરી પેહેલીવાર ૧૨૪ દિવસે દરકે છે. તેથી પૂરા દિવસ થવા ૧૫૬ વાકી ગણાય. છોકરું ધણીવાર મોડું વેહેલું પણ દરકે છે, તેથી તેના પર અટકાવ બંધ થવાની તારીખ જોઈએ. બરાબર રાખી શકાતો નથી.

બીજું કારણ-ખોટો અટકાવ

જૂલ થાંતો બીજો સંભવ એ છે કે કોઇવાર છોકરું રહ્યા બાદ એકાદ વખત અટકાવ સેહેજસાજ આવે છે. તેને છેલ્લો અટકાવ માનવાથી દિવસ ગણવામાં ફેર પડે છે. કુલબસાવ ગર્ભસ્થાનમાંથી નથી હોતો, પણ માત્ર લાંબી મુદતની આદતને લીધે યોનિમાંથી લોહી સવે છે. એટલા માટે છેલ્લા અટકાવે સેહેજસાજ લોહી પડતું હોય, ત્યારે ગણતરી કરવામાં ભૂલાવો ન ખવાય તેની સાવચેતી રાખવી, એટલે મહિના રહેવાનું એ તારીખ મહિનાને છોટાં નાંખવી. જો છેલ્લો અટકાવ ખોટો હશે, તો મહિના અગાઉ છોકરું અવતરશે. દાખલા તરીકે પૂરતો આવેલો અટકાવ જનવારીની પેલી તારીખે બંધ થયો છે. બીજો અટકાવ અઠ્ઠાવીશ દહાડાને છોટે સેહેજસાજ આવેલ તે ફેબ્રુઆરીની તારીખ પાંદરમીએ બંધ થાય છે. ત્યારે જો બીજો અટકાવ ખોટો હશે, તો જનવારીની તારીખ ૧ લી સામે પત્રકમાં અકટોખરની તા. ૧૧ મી છે, તે સમયે પ્રસવ થશે. પણ જો બીજો ખોટો નહિ હોય તો ફેબ્રુઆરીની તારીખ ૫ મી સામે પંદરમી નવેમ્બર છે, તે અવસરે બાળક અવતરશે, તે વખતે માલમ પડશે કે છેલ્લો અટકાવ ખરો છે. ખોટો અટકાવ જાણવાનું એક સાધન એ છે કે તે વખતે લોહી બહુ પડતું નથી ને તે ત્રણ ચાર કલાકમાં બંધ થાય છે, એટલે બૈરાંઓ ગણે ભાગે સમજી શકે છે. પણ ધર્મ રીત પ્રમાણે તેને છોટે ખેસવું પડે છે. કેટલીક તેને અટકાવ ગણીને ત્યારથી દિવસ ગણે છે તેથી ગણતરીમાં ભૂલ આવે છે.

છોકરો આવશે કે છોકરી ?

આ સવાલ ગહુવાર પુછવામાં આવે છે. જન્મ થયા અગાઉ એ વિષે અટકળ બંધાતી છે, પણ એ અટકળ પર આધાર રાખી શકાતો નથી. દાકતર “પિકમેન” એ વિષે એટલું જણાવે છે, કે અટકાવ આવ્યા પછી બીજો અટકાવ આવતા સુધીનો જો વખત રહ્યો, તેના બે ભાગ કરતાં અટકાવ બંધ થયા પછી પહેલા ભાગમાં ગર્ભ રહે તો છોકરો થશે, પણ જો બીજા ભાગમાં ગર્ભ રહે, તો છોકરી થશે. દાખલા તરીકે જનવારીની તારીખ ૧ લીએ એક અટકાવ બંધ થયો અને બીજો અટકાવ તારીખ ૧ લી ફેબ્રુઆરીએ આવ્યો નોંધ્યો. હવે તેના બે ભાગ પાકતાં

એક ભાગ તારીખ ૧૫ મી જાનેવારી સુધી અને બીજો ૧ લી ફેબ્રુઆરી સુધી. હવે હાકતર પેકમેનના કહેવા પ્રમાણે જો તારીખ ૧ લી જાનેવારીથી પંદરમી જાનેવારી સુધીમાં ગર્ભ રહે, તો છોકરી આવે, અને તારીખ ૧૫ મી જાનેવારીથી તારીખ ૧ લી ફેબ્રુઆરી સુધીમાં ગર્ભ રહે તો છોકરો આવશે. આ ઉપર હાકતર પેકમેનને પૂરતો ભરોસો હતો અને હાકતર સેવેઝ પશુ તે તદ્દન કાઢી નાખવા જેવી બાબત નથી, એમ કહે છે. પહેલું છોકરું થયા પછી છોકરો કે છોકરી અવતરશે તે જાણવા, 'વગર દોકડાનો વૈધ'ને પાને જૂઓ. પૃષ્ઠ ૨૧૫ થી ૨૧૭.

હવે તો વૈદ્યકીયશાસ્ત્ર એટલે સુધી વધ્યું છે કે પોતાની મરજી પ્રમાણે છોકરો પેદા કરવો કે છોકરી પેદા કરવી તે વિષે પશુ અમુક સૂચના આપવાનું શક્ય છે. (જૂઓ 'વગર દોકડાનો વૈધ')

ગર્ભસ્થાનમાં બાળકના અંતઃકરણના ધબકારા ઉપરથી થતું અનુમાન

બીજો રસ્તો બાળકના અંતઃકરણના ધબકારા ઉપરથી જાણવાનો છે. ઓરતના પેટના ભાગ ઉપર નળી મૂકી કાને સાંભળવાથી ગર્ભના અંતઃકરણના ધબકારા સંભળાય છે. તેની ગણતરી કરી છોકરો આવશે કે છોકરી એ અનુમાન થાય છે. પેટમાં છોકરાના અંતઃકરણના ધબકારા થોડા થાય છે ને છોકરીના વધારે થાય છે. દર મિનિટમાં છોકરાના અંતઃકરણના ૧૩૦ થાય છે અને છોકરીના ૧૪૦ ધબકારા થાય છે. આનું કારણ છોકરી કરતાં છોકરો મોટો અને જબરો હોય છે તેથી તેના અંતઃકરણના ધબકારા ઓછા થાય છે, પણ વખતે છોકરી મોટી ને મજબુત હોય, તો ધબકારા ઓછા થશે અથવા છોકરો ગળહીણ હશે, તો ધબકારા વધશે. તે કારણથી અનુમાન ખોટું પડવા વકી છે.

દાખલો પોતાની તે જાણવા વિષેની શક્તિનો ખોટો ડોળ કરે છે તે બાબત.

કેટલીક દાખલો આ વિષે વધારે જાણીએ છીએ એવો ખોટો ડોળ કરે છે. તે જે ચિહ્ન જુએ છે તે નીચે પ્રમાણે:-

પેટની ટોચ ઉંચી છે, કે નીચી, પેટ બહુ વધ્યું છે, કે થોડું, પેટનો વધારો જમણી તરફ છે, કે ડાબી તરફ; ભારેવાઇ બામનો ચેહેરા ફિકો છે, કે તનદુસ્ત; કાળજીની બળતરા વધુ છે, કે થોડી; મોળ કે ઉઘડી વધુ છે, કે થોડી; જમણી વખત વીંટ વાસામાંથી આવે છે, કે પેટના આમલા

ભાગ ઉપરથી; પ્રસવ વહેલો થાય છે, કે મોડો, એવા ચિહ્ન ઉપરથી છોકરા છોકરીના અનુમાન ઉપર આવે છે; પણ એ તો અનુમાનજ છે. જાણનાર બાપને દીકરો કે દીકરો નહીં આવવાનાંજ-એટલે ઉપરના અનુમાન ઉપરથી ભવિષ્ય વખતે અરધોઅરધ કેસમાં ખરું પડે, તો અરધામાં ખોટું પડે છે. જે વખતે દાઇનું ભવિષ્ય ખોટું પડે છે ત્યારે તે ચુપ થઇ બેસી રહે છે, ને વખતે ખરું પડે છે તો પોતાની બકાઇ કરવા માંડે છે. કાંઈ વિચ્છેનો દાખલો આવે તો કહેશે, કે 'બાઈ, જોવામાં ફેર પડી જાય, તો વખતે ખોટુંએ પડે, અમે કાંઈ પરમેશ્વર નથી કે અમે કહીએ તેમજ થાય; તોપણ ધણે ભાગે અમારું કહેવું ખરું પડે છે.' આ પ્રમાણે દાઇઓ કહે છે, પણ તે અનુમાનજ છે. દાઇઓ એવું અનુમાન કરે છે, કે બારેવાઈ બાપનો એકરો સારો રહેતો હોય, હરવા ફરવામાં હરકત ન પડતી હોય, પેટ મોટું અને ગોળ હોય, ને જમણી તરફ નિકળતું હોય, અને ખોરાક સારી રીતે પચતો હોય, તો તે બાપને છોકરો આવશે.

છોકરા મોટી સંખ્યામાં જન્મે છે, પણ જીવવામાં છોકરીની સંખ્યા વધે છે.

જન્મવામાં છોકરાની સંખ્યા વધે છે, ને જીવતા રહેવામાં છોકરીની સંખ્યા વધે છે. જુદા જુદા વરતીપત્રકની ગણતરી ઉપરથી સરખાવી જોતાં એમ જોવામાં આવ્યું છે, કે છોકરી કરતાં છોકરા વધારે જન્મે છે, ને છોકરીઓ છોકરાના પ્રમાણમાં ઓછી જન્મે છે, પણ જીવતા રહેવાની બાબતમાં ઉલટું પ્રમાણ છે-એટલે છોકરીઓ વધારે છે, અને છોકરા ઓછી સંખ્યામાં જીવે છે.

છોકરો આવશે કે છોકરી તે જાણવાને પુરતું સાધન નથી.

બારેવાઈ બાપને છોકરો આવશે, કે છોકરી તે જાણવાને અનુમાન સિવાય બીજું પુરતું સાધન નથી એમ કહીએ, તો તે ખરું છે.

ઉંમર અને તાકાતના ફેરફારની છોકરા છોકરી થવામાં મનાતી અસર.

એમ પણ માન્યતા છે કે વહુની ઉંમર વર કરતાં વધારે મોટી હોય તો તેને દીકરીઓ ઝાઝી અવતરશે. અને વહુના કરતાં વરની ઉંમર મોટી હશે, તો દીકરા ઝાઝા અવતરશે. તે પ્રમાણે તાકાતનું કહેવાય છે. જે વરમાં તાકાત વધારે હોય, તો દીકરા વધારે આવશે, ને વહુમાં તાકાત વધારે હોય, તો દીકરીઓ વધારે આવશે, એ પણ માત્ર અનુમાનજ છે,

ગણતરી કરતાં મોટું જણે તો ઘણે ભાગે દીકરો આવશે.

દાકતર પેકમેનની અટકળ ખરી ગણીએ, તો ૨૮૦ દિવસ ગયા છતાં ને ઝોરત ન જણે તો ઘણે ભાગે દીકરો આવશે.

મુથાણી અગર દાઢ

સુવાવડીની સંભાળ લેવાને દાઢ પસંદ કરવી, એ જોઇ તપાસી પસંદ કરવી જોઇએ. કારણ તેને સુવાવડીની સંભાળ લેવાની છે, તે માટે ને દાઢ બરાબર નહિ પસંદ થઈ હોય, તો ઉપયોગી થઇ પડવાને બદલે બારરૂપ થઇ પડશે.

પાંત્રીસ થા પિસ્તાળીશ વરસની દાઢ જોઇએ.

દાઢ મધ્યમ વયની અને અનુભવી જોઇએ. તે છેક નાની વયની તેમજ છેક વૃદ્ધ વયની ન જોઇએ, તે સારા સ્વભાવવાળી, નમ્ર, માયાળુ, હસ-મુખી, આહાક, હેંસથી કામ કરે તેવી, અને દૃઢ નિશ્ચયવાળી જોઇએ. મીઠાશવાળા અને ધીમા સ્વરથી તેણે બોલવું જોઇએ.

દાઢ શાંત જોઇએ, વાતુડી ના જોઇએ.

દાઢ બહુ વાતો કરનાર ન હોવી જોઇએ. જે દાઢ બીજાની વાત તમારી પાસે બનાવી કરશે, તે દાઢ તમારી વાત બીજા પાસે કરશે: માટે એવી દાઢથી દૂર રહેજો. સુવાવડામાં બહુ વાતોથી કંટાળો ઉપજે છે, માટે વાતુડી દાઢ પસંદ ન કરવી. વાતુડી દાઢ વાતની મનમાં કાંઈક કાંઈ વેતરી નાંખે, વાસ્તે એવી દાઢ રાખવી નહિ.

દાઢ હિંમત આપે તેવી જોઇએ.

જે દાઢ જોટું જોટું કહી બીક દેખાડ્યા કરે, તેવી દાઢ રાખવી ન જોઇએ. પોતાના દરદીમાં “શલાણી માખને ઘણી વેદના થઇ, શલાણી તો મરતી મરતી બચી” એવી દેહેશતની વાતો કરનાર દાઢને પસંદ ન કરવી; કારણ તેવી દાઢઓ દુઃખ ને દરદને વધારનાર થઇ પડે છે. તે માટે દાઢ હિંમત અને ધીરજ આપે એવી જોઇએ.

દાઢને પોતાને જણવાનો અનુભવ જોઇએ.

દાઢ પરણેલી જોઇએ અથવા વિધવા જોઇએ. કહેવાનું કે જે દાઢએ જણવાની મુસિબતનો અનુભવ મેળવ્યો હોય, તેવી દાઢ પસંદ કરવી. જેણીને છોકરું ન થયું હોય, તેવી દાઢ પસંદ કરવી નહિ: કેમકે તે બિન-અનુભવી હોવાથી જોઇએ તેવી આવજત કરવાને કાયક નથી.

દાઘની રૂંદેક ઇંદ્રિય તીવ્ર તથા તેનો સ્વભાવ શાંત જોઇએ.

દાઘ મિતાહારી, ગભીર મિનજની, તનદુસ્ત, કાને ખરાખર સાંભળવા-વાળી, અને ખરાખર દેખે તેવી જોઇએ. જ્યારે તે ઘરમાં દાખલ થાય, ત્યારે ધીમાં પગલાંથી આવે, તેમ શાંતપણે ધીમે ધીમે ખોલે. તેને છાકરાં-પરનો પ્યાર હોવો જાઇએ, રાતમાં બહુવાર ઉઠવું પડે. તો તેના તેને કંટાળો ન જોઇએ તેને ઉંઘ બહુ ન જોઇએ. બહુ ઉંઘવાવાળી દાઘ કશા કામની નથી. નસકેરાં ધરડે, તેવી દાઘ જો પાસે સૂતી હોય, તો તેના નાકના અવાજથી છોકરું અને સુવાવડી વખતે ડરી જવા સંભવ છે, તે સ્વચ્છતા માટે ખંતીલી હોવી જોઇએ. તે આળસુ હોવી ન જોઇએ.

દાઘને મહેનતામણ પુરેપુરું આપવું જોઇએ.

ઉપર લખેલા સારા ગુણ દાઘમાં હોય, તો તેને મહેનતામણના પૈસા પૂરેપૂરા આપવા જોઇએ. એવી સારી દાઘને ગમે તેટલા પૈસા આપો, તોપણ સારી દાઘ સસ્તી છે. અચોક્કસ દાઘ ગમે તેટલી સસ્તી હોય તોપણ તે મોંઘી જ છે.

દાઘએ દાકતરના હુકમ ખરાખર ઉઠાવવા જોઇએ.

દાઘએ દાકતરના કશા પ્રમાણે વર્તવું જોઇએ. દાકતરની સલાહમાં પોતાનું ડહાપણ વાપરવું નહિ જે એ પ્રમાણે ડહાપણ વાપરે, તે દાઘ કશા કામની નથી. સુવાવડી બાઇની જે હજીકત હોય, તે ખરાખર દાકતરને કહેવી. તે ઉપરથી દાકતર જે દવા આપે, તે દવા કશા પ્રમાણે કાળજીથી સુવાવડી બાઇના ઉપયોગમાં લાવવી, એ દાઘની ફરજ છે.

દાઘએ વખતસર હાજર રહેવા જરૂર

સુવાવડ શરૂ થતાં પહેલાં દાઘએ વખતોવખત હાજર રહેવું જોઇએ, અથવા પોતે ક્યાં મળશે તે ખાતર આપવા જોઇએ, કારણ વખતે જરૂર પડે, ત્યારે બોલાવતાં વિશ્વંબ ન થાય.

દાઘએ પાટો કેમ બાંધવો, તે ખરાખર જાણવું જોઇએ.

દાઘએ સુવાવડીને પેટે પાટો કેમ બાંધવો, તે ખરાખર જાણવું જોઇએ. પેહેલી વાર દાકતરે જે પ્રમાણે પાટો બાંધ્યો હોય, તે જોવો જોઇએ અથવા દાઘએ શીખી રાખવો જોઇએ. તે ઢીસો પડે, ત્યારે તાણવો જોઇએ. પાટો ખરાખર તાણતાં અને બાંધતાં દાઘને આવડતો હશે તો સુવાવડી બાઇનું પેટ

વધેલું નહિ રહે, અને સરખું અસહ્ય સ્થિતિ પ્રમાણે થઇ જશે. એમ કહેવાય છે, કે બહુ છોકરાં થયાં હોય, તે બાઇનું પેટ વધી જાય છે. પણ એ બુદ્ધ છે. ગર્ભસ્થાન અને પેટને પાટાથી બરાબર આધાર અપાતો હોય, તો પછી ગમે તેટલાં છોકરાં થાય, તોપણ પેટ વધશે નહિ; અને તે અસહ્ય સ્થિતિમાં રહેશે.

દાઇએ દૈનિક ચીજ સ્વચ્છ રાખવી.

દાઇએ સુવાવડીના ઓરડામાં મેકુનું કપડું યા વાસણ ન રહેવા દેવું, તેની ગરજ સરી, કે તેને બહાર મૂકવાં, અને ઓરડો સાફ રાખવો; તથા હવાની હરફર બરાબર થાય છે, કે કેમ તે તપાસવું. બચ્ચાંની સંભાળ પણ તેણે બરાબર લેવી. સુવાવડીના ગુલ્લ ભાગ રાતે અને સવારે, તેમ જરૂર પડે, તો બપોરે ગરમ પાણીથી ઘોષ અગર ઘોવરાની સાફ રાખવા. એ પ્રમાણે છોકરું અવતર્યા પછી વીશ-પચ્ચીશ દિવસ કરવા જરૂર છે. જરૂરની વખતે ચોનાંદારાએ પિયકારીથી, પાણી યા દવા નાંખવી પડે, તો તે દાઇને આવડતું જોઇએ.

દાઇ તથા વહુને શાદ રાખવા લાયક ઉપયોગી નિયમો.

આ વિષય પૂરો કરતા અગાઉ નીચેના ઉપયોગી નિયમો વહુ તથા દાઇને ખસખસ ધ્યાનમાં રાખવા લાયક છે, માટે બખું છું.

- (૧) દાકતરની પરવાનગી વગર કાંઇ દવા દાઇએ વાપરવી નહિ. કદાચ કાંઇ દવા દાઇ આપે, તો સુવાવડી બાઇએ ઉપયોગમાં લેવી નહિ.
- (૨) રબરની પિયકારી દાઇએ પોતાની પાસે રાખવી, અને તે બહુ સ્વચ્છ રાખવી.
- (૩) દાકતરની સલાહ વગર બચ્ચાંને પણ કાંઇ દવા આપવી નહિ.
- (૪) સુવાવડી બાઇ પાસે બીજા દરદીની વાત દાઇએ કરવી નહિ.
- (૫) સુવાવડીના ઓરડામાં અવાજ ન થવા દેવો. સુવાવડી બપોરે સૂતી હોય, ત્યારે કાંઇ પણ ગડબડ કે અવાજ તેના ઓરડામાં થવા ન દેવો.

ખોટા દિલાસો દાઇએ આપવો ન જોઇએ.

કેટલીક દાઇઓને એવી ટેવ હોય છે, કે જણવા વખતે વીંટ આવવી શરૂ થાય, ત્યારે કહેશે, કે આ વીંટ છેલ્લી છે, જણવાને વખત નજીક છે, હવે નિકાલ થતાં બહુ વાર નહિ લાગે; એવા એવા ખોટા દિલાસા આપી જણનાર બાઇને કંટાળો આપે છે, તેમ કાંઇ દિવસ કરવું ન જોઇએ. ખોટા

દિલાસાનો થોડી વાર વિશ્વાસ આવશે, પણ કહેયું ખોટું ઠપ્પા પડી બરાસો રહેશે નહિ, તે કારણથી જીજ્ઞાસુ બાપ અધીરી થઇ બહુ ગભરાશે.

ગર્ભાવસ્થા પૂરી થતાં ઉપચારના રિમાર્ક.

ગર્ભાવસ્થા પૂરી થઇ જન્મવાનો વખત નજીક આવે, ત્યારે જન્મવાના વખતની સર્વ સામગ્રી તૈયાર કરી રાખવી: જેવી કે ઓછાક, કપડાં, પાટા, ઢુલાકા, કાતર, દોરો, સાબુ, ઓછાકલ્હાથ, વગેરે જે જે ચીજ જોઇએ તે તમામ અગાઉથી તૈયાર કરી રાખવી, કે જરૂર પડે, ત્યારે જોળવા જવી ન પડે. મુલાવડીનો ઓરડો બરાબર પસંદ કરવો. દાઇને હાજર રાખવી, જરૂર પડે દાઇતર પણ આવી પહોંચે તેવો બંદોબસ્ત કરી રાખવો; અથવા દાઇતરને ઘેર બોલાવી રાખવો. જીજ્ઞાસુ બાપને પૂરતી હિમ્મત રાખવી. જે તકની તે ધણી દિવસ થયાં રાહ જોતી હતી, તે તક નજીક આવી છે, એમ જાણી તે તક માટે હોંસથી તૈયાર થઇ રહેવું. ઉપર લખી ચીજો સિવાય બીજી તૈયાર રાખવાની ચીજો-એરંડીઉં, કાન્ડી, ગરમ તથા ઠંડું પાણી, છાકરાંને લગેલાં ગરમ કપડાં, ગાદડી તથા બાળોતીઆં, વાદળી, નવરાવવા માટે ડીંકું વાસણ, માખણ કે વેસેલીન.

વહુ મટી મા થવાનો વખત

થોડીવારમાં વહુ મટી મા થશે. પોતામાંથીજ પેદા થએલું બાળ થોડા વખતમાં “ઉવાં ઉવાં” કરતું બહાર આવશે, એથી તેને ધણી ખુશાલી થશે. આખી જીંદગીમાં એના જેવી બીજી સુખી પણ નહિ લાગે. ગર્ભાવસ્થામાં જે મુસિબતો બોગવી, તેનો બદલો મીઠું બાળક આપી પરમેશ્વરે ઉપકાર કર્યો. આમીન!

આજ સુધી તે વહુના નામથી જોળખાતી, તે હવે “મા” ના ઉપનામથી જોળખાશે. “મા” એ શબ્દમાં જે મહત્ત્વ રહ્યું છે, તે પોતે બોગવશે, એજ તેને મોટો સંતોષ છે.

પ્રકરણ ૩ જી સમાપ્ત

પ્રકરણ ૪ થું

મુવાવડ

પેહેલી મુવાવડ

પ્રથમ પ્રસવ બીજા પછીના પ્રસવ કરતાં વધારે મુશ્કેલ છે, તે તે વખતે છૂટાછેડા થવામાં ધણુંકરી વધારે વખત લાગે છે.

મુવાવડ એ ઓરત ઉપર મોટી ધાત ગણાય છે.

મુવાવડ એ મોટી ધાત ગણાય છે, અને તે ધાતમાંથી બચવાને અમુક સૂચનાની જરૂર છે; તે સૂચના આ પુસ્તકમાં આપી છે. તેટલા માટે પોતાના હિત ખાતર આ પુસ્તક દરેક વહુએ વાંચવું.

મુવાવડ નજીક છે, એમ ખતાવનારાં ચિહ્ન

મુવાવડ નજીક છે, એમ જણાવનારાં ચિહ્નો નીચે પ્રમાણે અનુક્રમવાર જોવામાં આવે છે.

૧. પેહલું નીચે ઉતરવું

(૧) છોકરું અવતરવાને બે ત્રણ અથવા તેથી જૂન વધારે રોજ હોય, ત્યારે સગર્ભા સ્ત્રીનો ઉદરભરવો કાંઈ હલકો માલમ પડે છે, એટલે પેટ બહુ ઊંચું ચડ્યું હતું, તે નીચે ઢળવાથી તેણીને સુખ મળે છે, અને શ્વાસ લેતાં જે હરકત આવતી તે હરકત કમી થઈ જણાય છે. તેણીને કામ કરવાનું મન થાય છે. એમ થવું એ જણવાનો વખત નજીક છે, એમ ખતાવે છે. માટે જોઈતી ચીજની તૈયારી કરી રાખવી. (જુઓ પાનું ૮૨ થું.)

કોઈ કોઈ ચિંતાતુર અને બેચેન થાય છે

કેટલીક વહુને જણતરનો વખત નજીક આવે છે, ત્યારે તેને બેચેની થાય છે; તથા તે ચિંતાતુર બને છે.

ગર્ભાશય નીચે ઢળવાથી મૂત્રાશય ઉપર દબાણ કરે છે, તે કારણથી પેશાબ વારંવાર થયા કરે છે. તેમાં બળતરા થાય છે, અને વખતે હરસ જોર કરી આવે છે.

૨. ચોની લિનાશવાળી રહે છે, તથા ધોળાં પાણી પડે છે.

(૨) જ્યુવાનો વખત નજીક હોય, ત્યારે ચોની લિનાશવાળી રહે છે, ને જેમ જેમ વખત નજીક આવતો જાય છે, તેમ તેમ તેમાંથી ધોળાં પાણી પડવાં શરૂ થાય છે. એ ધોળાં પાણીમાં લોહી સેહેજસાજ મળેલું જણાય છે. ધોળાં પાણી પડતી વખત જરા જરા વીંટ આવે છે. ગર્ભસ્થાનનું મોં બંધ કરનાર ચીકણો પદાર્થ હોય છે, તે ત્યાંથી છૂટો પડી ધોળાં પાણીરૂપે બહાર આવે છે. ધોળાં પાણી શરૂ થાય, ત્યારે જ્યુવાનો વખત નજીક છે એમ સૂચવે છે.

૩. ખરી વીંટ.

(૩) ઉપરનાં ચિહ્ન દેખાયા પછી ખરી વીંટ આવવી શરૂ થાય છે. શરૂઆતમાં તે અનિયમિત રીતે આવે છે; એટલે કોઇવાર બે કલાકે એકવાર આવે. કોઇવાર કલાકમાં બે વાર આવે; આવી વીંટ આવવી શરૂ થાય, ત્યારથી દાઢએ હાજર રહેવું જોઇએ. તે વખતે દાકતરને બોલાવવા જરૂર નથી, તો પણ તેને ખબર કરી રાખવા. ખરી વીંટ થોડે થોડે અંતરે આવવા લાગે છે, અને તે દરેક વીંટ વધારે વધારે જોરથી આવે છે. બહુ સમય વીંટ આવે, ત્યારે દાંત બીંસી સ્ત્રી કરાંજે છે; અને તે એટલે સુધી કે શરીર ધ્રુજ આવે છે. આવી બળાત્કાર વીંટ એમ બતાવે છે કે થોડીવારમાં છૂટાછેડા થશે. બહુ શ્રમને લીધે શરીરમાંથી પસીના છૂટે છે, છૂટાછેડા જમદી થવાના હેતુથી કેટલાક દવા આપે છે, દોરા બાંધે છે, મત્રેણ પાણી પાય છે, ધણીના પગનો અંગૂઠો ધોષ પીવરાવે છે, ઇત્યાદિ અનેક ઢોંગ ધતૂરા ચાલે છે, તે સર્વ મિથ્યા છે. કુદરતી નિયમ પ્રમાણેજ પ્રસવ થવાનો. માત્ર તાકાત સારૂ ગરમ ચાનો પ્યાલો એક આપવો એટલે બસ છે. તેના પર એક બે ગરમ કપડા ઓઢાડી દેવાં, અને પવન સાગવા ન દેવાં.

૪. ઉલટી અથવા ખાલી ઉબકા આવે છે.

જ્યુવાનો વખત નજીક હોય ત્યારે કેટલીક સ્ત્રીને ઉલટી યા ખાલી ઉબકા આવવા શરૂ થાય છે. આ પણ એક સારી નિશાની છે, કેમકે ઉલટી થવાથી જ્યુવામાં મદદ થાય છે. ઉલટી થવાથી જે ભાગમાંથી બાળકને આવવું છે, તે ભાગ નરમ ને વિસ્તૃત થાય છે, આ વખતની ઉલટી અટકાવવા બિલકુલ જરૂર નથી.

આ વખતે જોર કરવું નહિ.

પ્રસવની શરૂઆતથી કેટલીક દામ જોર કરવાનું ગર્ભવંતી સ્ત્રીને સૂચવે છે, પણ તેમ કરવું નહિ. શરૂઆતમાં કરેલું જોર વ્યર્થ જાય છે, અને ફાકટ થાક ચડી આવે છે. વળી એમ કરવાથી છૂટાછેડા વેહેલા થવાને બદલે ત્રિલંબ થશે.

હરવું ફરવું; પણ આ વખતે પથારીમાં પડવું નહિ.

જશુવાની છેવટ ઘડી સૂંધી પથારીમાં પડવું નહિ. પ્રસવની શરૂઆતમાં ત્રીણી વીંટ આવતી હોય ત્યારે ગિજાનાને શરણ ન થતાં થોડું હરવું-ફરવું. બ્યારે કરાંજીને બગાડકારે વેણ આવે, ત્યારે તૈયાર રાખેલ પથારીમાં સવું.

પાણીની મોટ? અચાનક ફૂટી જાય, તો દાકતરને બોલાવવો.

છોકરું અવતરવાની શરૂઆતમાં ચેનિદ્વારાએ પાણી બહુ પડે, એટલે પાણીની મોટ પુટી હોય, અને વીંટ ન આવતી હોય તો દાકતરને બોલાવવો જોઈએ. પાણીની મોટ ફૂટ્યા બાદ જેમ વધારે વખત જશુવાને થાય તેમ અંદરનાં બચ્ચાને જોખમ વધે; એટલે તેવે વખતે દાકતરને જરૂર હાજર રાખવો જોઈએ અને છ કલાકથી વધારે વખત થાય તો જશુાવવા હથિયાર વાપરી છૂટકા કરવાથી બચ્ચાનું જોખમ ઘટે છે,

૫. વેણ આવવી શરૂ થાય છે.

ત્રીણી વાંટને બદલે જોરથી વેણ આવવા લાગશે, એટલે છોકરું બહાર કાઢવાને બહુ જોર થતું હોય એમ જણાશે. આ વેણ ઉપરાઉપર આવે છે. તે વખતે પરસેવો આ બા શરીર ઉપર વળી જાય છે, અને ફેડની તથા વાંસાની ફાટ થાય છે. આ વેણ આવવી શરૂ થાય, ત્યારથી દાકતર ઘરમાં હાજર રાખવો.

વખતે પગમાં ગોટલી ચડે છે.

કેમ વાર જશુતી વખત પગ અને જંઘમાં સગર્ભા સ્ત્રીને ગોટલીઓ ચડે છે; લાંબો વખત એક સ્થિતિમાં પડ્યા રહેવાથી ગોટલીઓ ચડે છે, પ્રસવના છેલ્લા અવસરમાં ગોટલીઓ ચડે તો ગર્ભ તુરત અવતરશે એમ તે ખતાવે છે.

ગોટલી ચડે તેની માવજત

ગોટલી બહુ ચડતી હોય, ત્યારે દામએ તે ભાગ પોતાના હાથથી દાખવે; અને જો છોકરું આવવાને વાર હોય, તો સ્ત્રીએ હરવું ફરવું. અથવા ખુરશી ઉપર બેસવું. આ વખતે તેની આસપાસ બે બાઇઓએ, બાવડાં કાઢી પડશે

૧ થેલી, કાયળી ૨ કરાંજડું પડે તેટલા જોરથી આવતી વીંટ

રહેવું. ચાલતાં ચાલતાં ગોટલી ચડે, તો એણે એડી ઉપર બાર દબ ઉભા રહેવું, એટલે ગોટલી બધ થઇ જશે.

કુદરતી રીતે છોકરું જન્મે તેમાં વચ્ચે પડવું નહિ

છોકરાનું અવતરવું એ કુદરતી છે, તેથી પ્રસવ સંબંધમાં વગર કારણે વચ્ચે આવવું નહિ અને અને ત્યાં સૂધી કુદરતી રીતે બચ્ચાંને જન્મવા દેવું. તેમાંજ ખાઇનું હિત છે. આડું આવ્યું હોય કે બીજી રીતે મદદની જરૂર પડે ત્યારે મદદ કરવી એ ઉપયોગી છે. સાધારણ કેસમાં વચ્ચે આવવું નહિ. કોઇ સ્ત્રીના મનમાં એમ આવે, કે દાકતરની મદદથી છોકરું વેહેલું જન્મે છે, તો તેમાં તે ખાઇની ભૂલ છે. દાકતરોએ જરૂર વગર વચ્ચે ન પડવું, એજ ઉત્તમ છે. જરૂર વગર ને કારણ વગર સ્ત્રીના ગુણ ભાગ તપાસવાથી સોજે ચડે છે, તથા જથ્થાં હરકત આવે છે. જથ્થાતી વખતે જથ્થાનાર ખાઇના ઓરડામાં દાકતરે રહેવું ન જોઇએ. એક વખત દાકતર તપાસે અને તેને ખાત્રી થાય, કે કુદરતી રીતે જથ્થાતર થતા હરકત આવે તેમ નથી, તો પછી તેણે બીજા ઓરડામાં જઇ બેસવું. કુદરતને કોઇ કામ ઉતાવળથી કરવું પસંદ નથી. તેને ધીમે ધીમે પોતાની મેળે પોતાનું કામ કરવા આપવું; તેમાં વચ્ચે આવવાથી નુકશાન છે.

જરૂર પડે ત્યારે દાકતરની મદદ લીધા વિના ચાલે નહિ.

સાધારણ કેસમાં દાકતરને વચ્ચે પડવા જરૂર નથી, એ વાત ખરી છે. પણ કોઇવાર તેની મદદની બહુ જરૂર પડે છે, તો તેવે પ્રસંગે જેમ વેહેલી મદદ લેવાય, તેમ સાફ છે. તેવા પ્રસંગ બહુ થોડા આવે છે. મતલબ કે કોઇ કોઇ કેસમાં દાકતરની મદદ લેવામાં આવે છે, તે વખતે દાકતરે ત્વરાથી અને હુશિઆરીથી કામ લેવું જોઇએ. દાકતરને હાથ નરમ અને હલકો જોઇએ, તથા તે વધારે હિંમતવાન અને સમથસુચકતાવાળો જોઇએ. તેમનામાં કોમળતા અને બહાદુરી અવશ્ય જોઇએ, અને જરૂરને વખતે ગભરાઇ જઇ વિચારમાં પડી જાય એવો દાકતર કામને નથી.

હથિઆર વાપરવા જરૂર જણાય, તો તે વાપરવા વાંધો લેવો નહિ.

જ્યારે એમ જણાય. કે હથિઆર વાપરવા વગર છૂટકો નથી, તે વખતે હથિઆર વાપરવા વાંધો લેવો, એ નકામે છે. યરાયર વખતસર હાથ-આર વાપરવાથી બહુ ફાયદો છે; પણ જો વખત ગયા પછી હથિઆર

વાપરવાનું કહેશો તો તેમાં ફાયદો નથી. હથિઆર એ દાકતરના પાતળા હાથ છે. દાકતરના હાથ ન્યાં જમ કે પહોંચી શકતા ન હોય, તે જગોએ ફુશિ-આર દાકતરના હાથમાં હથિઆર હાથનું કામ સારું છે, માટે હથિઆર વાપરવાની જરૂર જણાય, ત્યારે તે વાપરવાનો વાંધો લેવો નહિ. વખતસર હથિઆર વાપરવાની જુટ મળતી રહે, તો ઘણી આપ્રઓના તથા અન્યનાં જન બચે.

જણતી વખતે ધણીએ હાજર ન રહેવું.

જણતી વખતે ધણીએ હાજર ન રહેવું જાહેર, જણ્યાબાદ પાંચેક મિનિટ કદાચ હાજર રહે, તે દિલાસો આપી પછી જાય, તો કાંઈ હરકત નહિ, પણ ધણીએ પોતાની વહુ નજીક ન જવું, એ ઉત્તમ છે.

પેહેલી સુવાવડમાં વધારે વખત લાગે.

સાધારણ નિયમ એવો છે, કે પેહેલી વખત પ્રસવ થવામાં વધારે વખત લાગે છે. કવચિત્ પેહેલો પ્રસવ જલદી પૂરો થાય છે. પ્રથમ પ્રસવ થતાં ચોવિસ કલાક વધુ લાગે તો થાય છે.

બહુ વખત લાગે એ કાંઈ નુકસાની બતાવતું નથી.

જણવામાં જો બહુ વાર લાગે, તો કાંઈ હરકત થશે, એવા અનુ-માન ઉપર ન જવું.

પહેલી સુવાવડ ઓછામાં ઓછા ૭ કલાકમાં પૂરો થાય છે.

પેહેલી સુવાવડ વખતે છોકરું જણતાં ઓછામાં ઓછા ૭ કલાક લાગે છે. પછીની સુવાવડમાં ત્રણ-ચાર કલાકે છોકરું આવે છે. વેણુ શરૂ થયા અગાઉનો, વીંટ આવવાનો વખત ગણીએ, તો એથી બમણા વખત જોઇએ છીએ. ન્યાં સૂત્રી વેણુ શરૂ ન થાય ત્યાંસુધી જણવાનો વખત નજીક ગણાય નહિ.

મોટી ઉંમરે પેહેલી સુવાવડ થાય, તો વધારે વાર લાગે છે.

જો બાઇને મોટી ઉંમરે એટલે પચીસ વરસની ઉંમર થયા પછી છોકરું પેટ રહે, તે બાઇની સુવાવડ બહુ લાંબી ને દુઃખદાયક થાય છે. તે વખતે ધીરજ રાખી હોય, તો કાંઈ ખરાબ પરિણામ આવતું નથી. ત્યાર પછીની બીજી સુવાવડ, બીજી બાઇઓની પેઠે સહેલાઈથી થશે,

ઉતાવળી કરતાં ધીમી સુવાવડમાં ફાયરો છે.

ઉતાવળથી ઓઝરું અવતરે, તેના કરતાં ધીમે ધીમે અવતરે, એમાં કાંઈ ગેરફાયદો કે ખીક રાખવા જેવું નથી. ધીમી સુવાવડમાં વગર કારણે વચ્ચે પડવા જરૂર નથી.

જણ્યા પછીની વીંટ દરેક સુવાવડે વધતી આવે છે.

સૌથી ઓછી પેહેલી સુવાવડે આવે છે.

પેહેલી સુવાવડ વખતે પ્રસવ થયા પછી થોડી વીંટ આવે છે; પણ જેમ જેમ ઓઝરાં વધારે જન્મતાં જાય છે, તેમ તેમ આ પાછળની વીંટ વધારે આવે છે. ઓઝરું અવતર્યા પછી જે વીંટ આવે છે, એટલે ઝીણો ઝીણો દુખાવો રહે છે તેનું કારણ ગર્ભસ્થાન પોતાની મુળ સ્થિતિમાં આવવા સંકોચાય છે, તેને લીધે વીંટ યા દુખાવો રહે છે. તેટલા માટે તે દુખાવાને બંધ કરવાને વચ્ચે ન આવવું; પણ વીંટ બહુ આવતી હોય, તો તેને ઓછી કરવા દાકતરની દવા લેવી.

કોઈ કોઈવાર નહિ મનાય એવી સહેલાઈથી ઓઝરું અવતરે છે.

પ્રસવ વખતે જૂજ એટલે ધ્યાન ન ખેંચાય, એવી થોડી વીંટ આવીને બાળક અવતર્યાના દાખલા મળી આવે છે:—જેમકે કોઈ બાઇને દસ્તની હાજત થતાં, જાજરૂમાં બચ્ચું નીકળી આવે છે; કોઈને ભર ગાંધમાં પ્રસવ થાય છે; અને કોઈને ઘર બહાર કામ ધંધે ગઇ હોય, ત્યાં અચાનક ઓઝરું અવતરે છે.

પ્રસૂતિ વેળાના મુખ્ય ત્રણ ભાગ

કુદરતી રીતે ઓઝરું જન્મે, તે વખતના ત્રણ ભાગ પાડવામાં આવે છે. પહેલો જણવાની તૈયારીના ભાગ, તેમાં ગર્ભાશય સંકોચાઇને નીચે આવતું જણાય છે. બીજો ભાગ વીંટ એટલે હલકી વેણ આવે છે, ત્યારે ગર્ભસ્થાનનું મુખ ખુલ્લે છે. ત્રીજો ભાગ જરૂરી વેણ આવે છે, ત્યારે ગર્ભસ્થાનમાંથી ગર્ભ, બસ્તી-પિંજરને રસ્તે હસેલાય છે, તે વખતે, ઝાડાની વખતે જેમ કરાંજવું પડે છે, તેમ કરાંજવું પડે છે; તેને વેણ કહે છે. પેહેલો ભાગ જણવાની તૈયારીના, બીજો વીંટનો, અને ત્રીજો ભાગ વેણનો છે.

(૧) જીવવાની તૈયારીના ભાગ

પહેલા ભાગ એટલે જીવવાની તૈયારીના ભાગ—એ ભાગમાં બાકીએ જીવવાના ઓરડામાં રહેવા જરૂર નથી. આ વખતે તો હરે હરે અને ધરતું કામકાજ કરે. આ વખતે બિલકુલ ચિંતા કરવા કે ઉતાવળ કરવા જરૂર નથી.

(૨) વીંટ આવે છે, તે ભાગ.

બીજો ભાગ વીંટ આવે તે—વીંટ આવવી શરૂ થાય, ત્યારે જે ઓરડામાં જીવવું હોય, તેમાં હાજર રહેવા જરૂર છે; પણ પથારીમાં પડ્યા ન રહેવું. ઓરડામાં અને ઓરડાની બહાર નજીકમાં હર્યા-હર્યા કરવું.

પહેલા બંને ભાગની અંદર કરાંજવું નહિ.

પહેલા અને બીજા ભાગની અંદર બિલકુલ કરાંજવું નહિ, કારણ તે વખતમાં કરાંજવું બિલકુલ કામનું નથી. જે આ વખતે કરાંજવું શરૂ કરશે, તો જરૂરને વખતે થાકને લીધે કરાંજશે નહિ, વળી તે સમયે કરાંજવાથી મર્જાશયને હાનિ થવા વધી છે; માટે ત્રીજો ભાગ શરૂ થાય, ત્યાં સુધી કરાંજવું નહિ, કુદરતી રીતે કરાંજાય ત્યારે કરાંજવું.

(૩) વેણુ આવે છે તે ભાગ.

ત્રીજા ભાગમાં એટલે વેણુ આવવાની વખતે કરાંજવા જરૂર છે. ત્રીજા ભાગની વખતે પથારીમાં પડ્યા રહેવું. પહેલા બે ભાગમાં હરવું શરૂ; પણ આ ત્રીજા ભાગની વખતે પથારીમાં જીવવાની તૈયારી માટે સૂધ રહેવું. આ છેલ્લા ભાગની વખતે દરદને લીધે રોવાઇ કે રાડ પડાઇ જવાય છે. તે વખતે બહુ પ્રસૂતાને ધીરજ અને હિમ્મત આપવી.

સંભાળીના ફાલકા.

ઉપર કહ્યું તે પ્રમાણે વર્તવાથી કંટાળો ઓછો થશે. એકને એક ઠેકાણે પડી રહેવાથી ગાંઠથીઓ ચડે છે. તે ફરવાથી નહિ ચડે. હરવા ફરવાથી જીવવાનો લાંબો વખત થોડીવારમાં નિકળી ગયો જણાશે, તે કારણથી કંટાળો અને થાક નહિ જણાય.

ધણું બચ્ચાં થયા પછી કેટલીકવાર સહેલાઈથી થોડા વખતમાં બચ્ચું અવતરે છે તેથી ઉલટું ધણીવાર વધારે વખત પણ લે છે, વળી પહેલી સુવાવડ પછી જેમ વધારે સુવાવડ થાય તેમ સુવાવડ પછીના દુઃખાવા લાંબો વખત ટકે છે. મર્જાશયને પુરું સંકોચાઇ મુળ સ્થિતિએ પહોંચતાં બહુ વાર લાગે છે. અપવાદ હોય તે જૂદી વાત. સાધારણ રીતે જેમ

ઉવેશી ટુંકા ને બચ્ચાની સંખ્યા વધારે તેમ માની તખીયત નબળી થાય છે. પાંચ વર્ષનો બિવેશી ઉત્તમ. ત્રણ વર્ષનો મધ્યમ. તેથી ઓછો બિગલ કનિષ્ઠ. માતાની ને બચ્ચાની બંનેની તખીયતને હાનીકારક છે ને ધણે ભાગે જીવલેણુ બને છે.

વીંટ અને વેણુના દુઃખના પ્રકાર

સુવાવડ વખતે વીંટ અને વેણુના દુખાવા થાય છે. કોઇ કોઇ વખત તેવો દુખાવો ધીમે ધીમે થાય છે. વખતે તીવ્ર અને પેટ કપાતું હોય તેવું જણાય છે; તેમ કોઇવાર કતરાતું હોય, તેમ જણાય છે વખતે વખતે વળ થાય એવો દુખાવો ઉત્પન્ન થાય છે.

ન્યારે પીઠનો ભાગ બહુ દુખતો હોય, ત્યારે પીઠની પછવાડે તકીઓ મુકી, તકીયાની પછવાડે દાઇએ હાથ રાખી ખુબ દાખવું; તેથી આરામ થાય છે. તકીઓ વચ્ચે રાખ્યા વગર દાઇ વાંસાને દાખે, તો પછી વાંસો બહુ દુખે છે, તથા ધસાઇ ધસાઇ આળો થઇ જાય છે; તેટલા માટે વચ્ચે તકીઓ રાખવા જરૂર છે. પેટ અથવા આગલા ભાગમાં દુઃખબહુ થતું હોય તો પેટ ઉપર હાથ રાખી દાખવું; તેથી સુખ થશે. વેણુ આવે ત્યારે હાથેથી દાખવું; તે એવા નિયમથી દાખવું કે વેણુને મદદરૂપ થાય.

સુવાવડીનો ઓરડો

સુવાવડીનો ઓરડો મોટો અને પૂરતો હવાવાળો જોઇએ. સુવાવડીને બહુ ગરમી થતી હોય, તો બારીઓ ખુલ્લી મુકવી.

કેવી રીતે કરંજવું.

કરંજતી વખતે ખાટલાની પાંગતમાં ટુવાલનો એક છેડો બાંધી, બીજો છેડો બાઇના હાથમાં આપવો. તેને તાણીને પાંગત અને ઇસના ખુણામાં પગ ભરાવી કરંજવું સ્ત્રીને સહેલું પડશે. બાઇ જ્યાં પગ ભરાવે, ત્યાં આડું લૂગડું રાખવું; અથવા પગમાં સપાટ પહેરાવવાં, કે જેથી પગને ઇજા ન થાય.

જણતી વખતે કેવી સ્થિતિમાં રહેવું.

જણતી વખતે બાઇએ કેવી સ્થિતિમાં રહેવું, તે વિષે જુદા જુદા દેશમાં જુદા જુદા રિવાજ છે.

ફ્રાન્સમાં, ઐરી પીઠ ઉપર સૂતી સૂતી જણે છે; કામ દેશમાં, યેસાડીને જણાવે છે; કોઇ દેશમાં, જણતી વખતે ઘુંટણ ઉપર હાથ ખોડી રહે, તેવી સ્થિતિમાં જણાવે છે; કોઇ દેશમાં હાથાવાળી ખુરશીની વચમાંથી નેતર કાઢી

નાખી, તે ઉપર બેસાડી જણાવે છે; અને કાષ્ટ દેશમાં ડાખી બાળુ સૂવાડી જણાવે છે. છેલ્લી રીત સર્વથી સારી છે. ડાખી બાળુ સૂવાથી જરૂર સિવાય બાકીનો ભાગ ઢાંકલો રહે છે. હવે તો પીઠ ઉપર રાખી જણાવવાનો પ્રથા વધારે પસંદ કરાય છે. જોકે બની શકે ત્યાં ડાખી બાળુ ઉપર વધારે સાફ હું તો લેખું છું.

ઝાડો લાવવા જરૂર

ખીજ બાબત સંભાળવાની એ છે, જે જણવાની શરૂઆતમાં ચિત્ત જણાય, કે તુરત દોઢ બે રૂપિયા ભાર એરંડીઉં પી જવું; જેથી ઝાડો સાફ આવી જશે, અને જ્યુતર મહેલું થશે; તથા છોકરું અવતરવાની વેળા ઝાડો આવવાથી મંદકી થાય છે, તે થવા સંભવ નહિ રહે. એરંડીઆ કરતાં નવશેકા પાણીની પિયકારી આપવાથી દરત તત્કાળ આવશે.

જણતી વખતે પેહેરેલાં કપડાં ખરડયાં હોય, તે કાઢી નાંખવાં; અને ખીજ જરૂરનાં સ્વચ્છ કપડાં પહેરાવવાં. પિથાબ કરાવી લેવો. ન થાય તો કચીટરથી કરાવી લેવો.

ઝોછાડ કે ગાદલું ન બગડે તેટલા સાફ મીજનું કપડું રાખવું.

ઓરતનું મિજાનું ખરાબ ન થાય, તેટલા માટે આછસકલાથનું કપડું ગાદલાં કે ઝોછાડ ઉપર રાખવું, અને તેના ઉપર ખીજે ઝોછાડ મિજાવવો. જણી રહ્યા બાદ ઉપરની ચાદર તથા આછસકલાથ કાઢી લેવાં, એટલે મિજાનું કાફ રહેશે.

જણવાનો ઓરડો હુંફાળો જોઈએ.

જણવાનો ઓરડો બહુ ગરમ ન જોઈએ, પણ હુંફાળો જોઈએ. ઓરડામાં વધુ ગરમી હશે, તો સુવાવડી બાધ મુંઝારો. તે ગરમીને લીધે વખતે તાવ પણ આવી જશે; તથા જ્યુતર પણ મોડું થશે. સુવાવડીના ધરમાં હવાની હરફર માટે ખારીઓ ઉઘાડી રાખવી જોઈએ; અથવા એક બાર બંધ અને એક બાર ઉઘાડું રાખવું જોઈએ. ધરમાં પવન ધીમે ધીમે આવવો જોઈએ. પવનનો ઝેરથી ઝપાટો લાગે, તો નુકશાન થાય. સુવાવડીના ઓરડામાં દાષ, અને એક ખીજ બાધ રહેવું; જરૂર પડે ત્યારે દાક્તર ઓરડામાં રહે; એ ત્રણ સિવાય વધારે માણસની ઓરડામાં જરૂર નથી. વધારે માણસ મડબાઢ કરી જણનાર બાધને મુંઝારો, અને હવાને ખરાબ કરશે. દાષ તથા સુવાવડીના ઓરડામાં રહેનાર બાધ, એ બંને માયાળુ અને શાંત

પ્રકૃતિનાં હોવાં જોઇએ. તેઓએ દિલાસાના શબ્દ સિવાય બીજી કંઈ વાતો-જેથી બીક લાગે, અને જણનારીનું મન નબળું પડી જાય તેવી વાતો બિલકુલ કરવી ન જોઇએ: અજવાળું, પવન, પુરતાં જોઇએ તેમ બાઇનાં કપડાં, પથારી, ઓરડામાં પુરતી સ્વચ્છતા જોઇએ. અજવાળાં પવનથી ડરવા જેવું જ નથી. જૂઓ, જનાવરો અજવાળાં પવન ખુશ્ખામાં જ જન્મે છે જે ઉલટાં સારાં રહે છે.

જણનારીને દિલાસાની જરૂર

જણનારી બાઇ ગમે તેટલી અધીરી થાય, તોપણ દાઇએ અને સંગમાં જે બાઇ હોય, તેણે અધીરા થવું ન જોઇએ. વેણ આવે છે? વણ આવવા કેટલી વાર છે? આવા સવાસો જણનારી બાઇને બિલકુલ પૂછવા નહિ; પણ જણનારી બાઇ મુંઝાય, તો તેને દિલાસાનાં વચન કહેવાં; ને કહેવું કે ફર રાખો મા; હમણા નિકાલ થશે. ગમરાવાનું કામ નથી; એવાં દિલાસાનાં વચન કહેવાં. જણનારીની મા પાસે ન હોય, તો સાડાં. બીજા ઓરડામાં તેણે રહેવું જોઇએ. બહુ વાર લાગે, તોપણ દાઇએ દિલાસાનાં વચન કહેવાં. તે સિવાય બીજો રસ્તો લેવો જ નહિ. ઇશ્વરમાં ભરોસો રાખ્યા વગર, અને દુઃખ ભોગવ્યા વગર છોકરાં જેવું પ્યાડું ફળ, ક્યાંથી મળે! વગેરે સંતોષ આપે એવી વાતો ક્યાં કરવી. તે પણ ધીમેથી અને બાઇ કંટાળતી ન હોય, ત્યારે કરવી.

દાકતરે ધીરજ આપવા જરૂર.

દાકતરે પણ તપાસી, ખરી હકાકત જણી, તે બાઇને દિલાસો આપવો, અને કેટલા કલાકમાં ખલાસ થશે, તે જરૂર લાગે, તો જણાવવું. દાકતરના દિલાસાથી બાઇ પોતાનું અરધું દુઃખ ભૂલી જશે. કંઈ મુશીબત જેવું જણાય, તો દાકતરને વહેલું તપાસવા ફટ આપવી જોઇએ. પાણીની મોટ તૂટ્યા અગાઉ દાકતરે તપાસવું જોઇએ, કે કંઈ હરકત છે, કે નહિ; જે કંઈ હરકત હશે, તો પાણી નીકળી ગયા પેહેલાં તેનો ઇલાજ થઇ શકશે. ખોટી શરમ રાખી દાકતરની મદદ લેવામાં વાંધો લેશો, તો જણનાર બાઇની તથા અવતરનારની ખરાબી થશે.

જણતી વખત ગરમ ચા ફાયદો કર્તા છે.

જણતી વખતે જોર કરવાથી થાક લાગે છે, માટે તે વખતે ગરમ ચા, જણનારી બાઇને પાવાથી જરા આરામ થશે.

વારંવાર પેશાબ કરવાથી જણવામાં ફાયદો થાય છે.

વખતોવખત પેશાબ કરવાની જરૂર છે, તેથી જણવાનું કામ લેહેલું

થાય છે. પેશાખ અને ઝાડો જે બરાબર સાર હોય, તો જખુતાં અરધી મેહેનત ઓછી થાય છે. પેશાખની ખજીશ થાય, ત્યારે તેને શરમને લીધે, અટકાવવા કેશિશ કરવી નહિ. જખ્યા બાદ બાર કલાકમાં પેશાખ ન થાય, તો હાકતરની મદદ લેવા જરૂર છે. પ્રથમ સુવાવડમાં ધણીવાર ખચ્ચુ આવતયા પછી પિશાખ પોતાથી થતો નથી. તે બાગના સોગથી છે. પોતાથી ન થાય તો કેથીટરથી પિશાખ કઢાવવો જોઈએ. જે ત્રણ રોજે તો પોતાથી આવી જશે.

સુવાવડમાં કલોરોફોર્મ સુંઘાડવું.

જખુતી વખતે બહુ દુઃખ થતું હોય, તે દૂર કરવા કલોરોફોર્મ સુંઘાડવું. મુખ્યત્વે કરીને પેહેલી સુવાવડ વખતે, અને તે સિવાય બીજી દરેક સુવાવડમાં—એટલે જે સુવાવડમાં વાર બહુ લાગે તે દુઃખ વધારે થાય, તે સુવાવડમાં—આ દવા સુંઘાડવાથી જખનાર બાધને દુઃખ જખાતું નથી, અને જખવાતું કામ સુખથી પૂરું થાય છે. કલોરોફોર્મથી નખળી તથા બીજી બોરતને સુવાવડ સેહેલથી થાય છે, અને દુઃખ જખાતું નથી. દરેક સુવાવડના કેસમાં કલોરોફોર્મ આપવું એમ મારી સલાહ નથી; પણ બહુ વાર રાહ જોયા છતાં છુટકો ન થાય, અને દુઃખ બહુ થતું હોય, ત્યારે કલોરોફોર્મ સુંઘાડવું.

એક વાર કલોરોફોર્મ સુંઘાડ્યું હોય, તો બીજી સુવાવડે

જખનાર બાધ માગણી કરે છે.

જે બાધએ એક વાર કલોરોફોર્મ સુંઘ્યું હોય, તે કરીને સુવાવડ વખતે સુંઘવા કરથી નથી; પણ કલોરોફોર્મ દવા સુંઘવાની વારંવાર માગણી કરે છે તો પણ બહુ જરૂર વગર તે ન આપવું.

નાળ, અથવા નારડાંની સ્થિતિ તપાસવી.

છોકરું અવતરે, તે વેળા હાથએ છોકરાંના નાળની સ્થિતિ તપાસવી જોઈએ. તે ડોકની આસપાસ વીંટાએલો હોય, તો તુરત ત્યાંથી છુટા કરવો. જો તેમાં વાર થાય, તો ખચ્ચુ ગુંગળાઇ મરી જાય. બાળકના મોં આગળ ચામડીનું પડ વળગેલું હોય, તો તે દૂર કરવું; અથવા તેના મોંમાં કાંઈ ચીકણો પદાર્થ, કે પાણી ભરાઇ ગયું હોય, તો તે દુવાલના છેડા વતી સાફ કરવું. મોં ઉપર કપડું આવી ખચ્ચુ ગુંગળાઇ ન જાય, તે વિષે સંભાળ રાખવી. નવાં જન્મેલાં બાળકે તુરત રડવું જોઈએ, ન રડે તો તેને રડાવવું.

છોકરું અવતરે કે તુરત રડવા માંડે છે. કદાચ તે ન રડે, તો તેના

કૂલા ઉપર ધીમેથી ટાપલી મારી અથવા છાતી ઉપર ચાખડી, પાણીથી, બીનાં કપડાંથી ધીમી ધીમી ઝાપટ મારી પાણી જેરથી છાંટી પાંસળીઓ દાખી રડાવવું. જેમ જણતાં વાર થાય તેમ બચ્ચુ મોડું રડી શકે છે. માટે તેને રડાવવું. છોકરું રડે નહિ, ત્યાંસુધી શ્વાસનું કામ બરાબર શરૂ થયું એમ ગણાય નહિ. જ્યાંસુધી બચ્ચું રડે નહિ, ત્યાંસુધી તે સલામતી બરેલું છે, એમ ગણાય નહિ.

દેખીતી રીતે મરેલ જેવાં છોકરાંની માવજત

બચ્ચું દેખીતી રીતે મરેલ જેવું જન્મ્યું હોય, એમ જણાય, તો તેની પીઠ ઉપર અને કૂલા ઉપર ચાખડવું, અને ચેહેરા ઉપર ટાકું પાણી છાંટવું; છાતિ ચાખડવી. છાતિ ઉપર પણ બીનાં લુગડાંથી ધીમી ધીમી ઝાપટ મારવી એટલે તે રડવા અને શ્વાસ લેવા મંડશે. એક વાર શ્વાસ લેવો શરૂ થશે, તો પછી હરકત નથી. એ સ્થિતિમાં જ્યાંસુધી નાળમાં ધખકારો હોય, ત્યાંસુધી તેને કાપવો કે બાંધવો નહિ. બચ્ચાંના હાથ, પગ, છાતી, પીઠ, બધાં અંગ ઉપર, દાઢએ પોતાના હાથવતી ધર્ષણ કરવું; અને ચેહેરા ઉપર કાંઈ લૂગડું ઢંકાર્થ ન જાય, તેની સંભાળ રાખવી. નાળમાં ધખકારો બંધ થાય, એટલે તેને બાંધી લેવો. ને બચ્ચાંને નવશેકા-પાણીથી બરેલા વાસણમાં ઝમોળવું, ને તુરત કાઢી લેવું; એટલે તેને રડવાનો અને શ્વાસ લેવાનો ધણો સંભવ છે. એથી પણ ફાયદો ન થાય, તો પછી દાકતરની મદદ લેવી; પણ છોકરું મરી ગયું છે, એવી કલ્પના કરી, તેના વિષે તજવીજ કરતાં બંધ થવું નહિ.

નાળ બાંધવો

છોકરું અવતર્યા પછી રડવા માંડે, અર્થાત શ્વાસ ચાલુ થાય, એટલે તેનો નાળ બાંધવો જોઈએ. છોકરાંની ફૂંટીથી બે ઇંચને છેટે એક મજબુત સ્વચ્છ દોરાથી બેવડી ગાંઠ બાંધવી; તેજ પ્રમાણે આ ગાંઠથી ત્રણ ઇંચને છેટે બીજી ગાંઠ બાંધવી, ને પછી બે ગાંઠ વચ્ચેથી છેદન કરવું. મા સાથે સંબંધ રાખનારો નાળનો ભાગ એક બાજુએ બરાબર પકડી રાખવો, નહિ તો અંદર પાછો પેસી જશે. પણ તે ખેંચવો નહિ, ફક્ત પકડી રાખવો.

ઝોરને કુદરતી રીતે નિકળવા દેવી

છોકરું અવતર્યા બાદ ઝોર કહાડવા કાંઈ પણ મેહેનત કરવી નહિ, દાકતર હાજર હોય, કે ન હોય; પણ ઝોર પોતાની મેજે નિકળવા દેવી. છોકરું અવતરે, કે તુરત દાઢએ પોતાનો જમણો હાથ, બાજના પેટ ઉપર

ગર્ભસ્થાન પકડાય, એવી રીતે જૈરથી દાખી રાખવો. તેમ કરવાથી ઓર પોતાની મેળે નિકળી જશે, અને લોહી બહુ નહિ પડે. આ પ્રમાણે અરાબર દાખી રાખવા ચૂકવું નહિ.

બહુ વાર થયા છતાં ઓર ન પડે, તો દાકતરની મદદ લેવી.

અરથા કલાક સુધી રાહ જોયા છતાં ઓર ન પડે, અને લોહી બહુ પડતું હોય, તો દાકતરની મદદ લેવી. છોકરું અવતર્યા પછી ઓર પાડવામાં ઉતાવળ કરવી નહિ. તેમાં ઉતાવળ અને ખેંચતાણ કરવાથી નુકસાની થાય છે, માત્ર લોહી વિશેષ પડવા માટે, તોજ ઓરને જલદી કાઢી લેવા ફિકર કરવી. લોહી જવું જોઈએ, અને તે વધારે જાય, એટલે તે બગાડ નિકળી જાય છે. અને શરીરને હાવદામંદ છે એવી જે સાધારણ માન્યતા ઓરતોમાં છે, તે ભૂત ભરેલી છે. વિશેષ લોહી જાય, એ જાય ભરેલું છે; અને તે માટે તુરત યોગ્ય સલાહ મેળવવી, અને ઇલાજ કરવો. તેમાં અધટિત શરમને વચ્ચે આવવા દેવી નહિ.

ઓર કાઢવા નાળ ખેંચવો નહિ.

ઓરને કાઢવામાં નાળ ખેંચવો નહિ. એમ કરવાથી કદાચ નાળ તૂટી આવશે, અને ઓર અંદર રહી જશે; અગર ઓરનો કંઈ ભાગ અંદર રહી જવા સંભવ છે. તેમ થાય, તો અતિશય લોહી જાય છે, અથવા સુતિકાજ્વર થવાની વધી રહે છે. ઓરને નિકળવા માટે મદદ દાખલ માત્ર પેટ ઉપરથી ગર્ભાશયને હાથવતી દાખએ દાખી રાખવું.

માને માટે શું કરવું તેની ટુંકી નોંધ.

છોકરું જન્મે ત્યારે દાખએ પોતાના જમણા હાથવતી કપડાં દૂર કરવાં. છોકરું અવતરે, તેના અંગને ઝીલવું, તથા બહાર લાવવામાં મદદ દેવી. ડાબો હાથ પેટ ઉપર રાખવો, અને જમ જમ છોકરું બહાર આવતું જાય, તેમ તેમ ગર્ભસ્થાનને હાથની આંગળાઓથી અરાબર નીચે દબાવવું; એટલે બાળક અવતરવામાં મદદ થશે. તેની આસપાસ હાથવું દબાણ રાખ્યાજ કરવું, અને બાળક અવતર્યા બાદ પણ તે હાથ તેમ ને તેમ રાખવો. છોકરું નિકળી જાય અને ઓર પડી જાય, ત્યાર પછી પેટ ઉપર પાટો બાંધતા સુધી, ડાબા હાથે ગર્ભસ્થાન ઉપર દબાણ રાખવું. કદાચ હાથ થાકી રહેવાથી બદલાવવો હોય, તો જમણો હાથ બદલવો. ગર્ભસ્થાન ઉપર હાથવું દબાણ રાખવાથી ઓર બહાર નીકળવામાં મદદ થાય છે, ગર્ભસ્થાન સંકોચાઈ અસહ્ય સ્થિતિમાં આવે છે, અને પછવાડેથી લોહી થોડું પડે છે.

દાઢએ પોતાના હાથની જગોએ ખીજી બાઇને હાથ રખાવીને, પછી નાળ બાંધવાની તજવીજ કરવી, ને કલા પ્રમાણે નાળ બાંધવો ને કાપવો.

ઝોરની સાથે ઝીલાં પડ નિકળી જાય; તેની સંભાળ રાખવી.

ઝોર નિકળી જાય, તેની સાથે ડોકરું રહેવાની ઝીલા પડની કાચળી હોય છે, તે પણ નિકળી આવે છે. ઝોર અને પડની થેલી સર્વાંશ ૧ નિકળ્યાં છે એમ તપાસી જોવું; કેમકે તેમાંના કાંઇ ભાગ અંદર રહી જાય, તો લોહી પડ્યાં કરશે, ને ખીજી ખરાખી પણ થશે, સફરકુ પડ ન રહી જાય, તેને માટે સરસ રસ્તો એ છે કે ઝોરને હાથમાં ઝીલવી; અને તે જેવી બહાર આવે, તેવી ખેંચવાને બદલે એક બાજુથી જરા વળ દઇ કાઢતાં જવી, એટલે બધો ભાગ નીકળી આવશે. ઝોર નીકળી ગયા પછી બીનાં લૂગડાં કાઢી નાંખવાં, પથારી સાફ કરવી, સ્ત્રીનાં ગુણ અંગ મરમ પાણીથી સાફ કરી, કપડેથી લૂછી સાફ કરવા. પછી દાઢએ પોતાનો ડાબો હાથ પાછો પેટ ઉપર રાખવો, અને ધીમે ધીમે દાબ્યા કરવું. ગર્ભસ્થાન સંક્રામણ જાય, લોહી પડવાની ધારતી ન રહે, એટલે હાથ ઉપાડી લઇ પેટની આસપાસ જોરથી પાટો બાંધવો. બે કલાક થયા પછી બાઇ ડાબી બાજુએ સૂતી હોય, ત્યાંથી પીઠ ઉપર સૂએ તો હરહત નથી.

છોકરાને માટે શું કરવું તેની ટુંકી નોંધ

છોકરું અવતરે, તે સમયે નાળની સંભાળ રાખવી; જો તે છોકરાંની ડોકમાં વીંટાએલો હોય, તો છૂટો કરવો: હાથ વળી જતો હોય અથવા મરડાઇ જતો હોય તો સીધો રાખવો: છોકરાના ખભા આવતા હોય, તે વખતે બહુ દબાવ્યું ન થાય, તે સંભાળવું. જો નહીં સંભાળાય, તો માના ગુણ ભાગમાં ફાટ પડશે. છોકરું જન્મે કે તુરંત નાક, મોં લાહી સાફ કરવાં ને તેમાં કાંઇ ચીજ રહી ગઇ હોય, તો કાઢી નાંખવી; તેમજ આંખ પણ સાફ કરવી, બાળકને નવડાવી સાફ કરવું. નાળ બાંધ્યો હોય, તો તે બરાબર બાંધ્યો છે, કે કેમ તે તપાસવો; કારણ કે બરાબર નહિ બાંધ્યો હોય, તો તેમાંથી રોગ થવા સંભવ છે.

જહુયા બાદ બે ત્રણ કલાક બાઇએ તે ને તે પડબે હાલ્યા ચાલ્યા.
વગર પડી રહેવા જરૂર

છોકરૂં અવતર્યા બાદ બાઇએ બે કલાક સુધી ગિલકુલ હાલવું ચાલવું નહિ. જો તે દાલશે, ચાલશે, તો લોહી પડવા સંભવ છે. સુવાવડીની આસપાસથી બીનાં કપડાં કાઢી લઇ દાઇ સાફસફ કરશે, તેમાં સુવાવડી બાઇને હરકત આવશે નહિ.

ગરમ કપડું ઓઢાડવા જરૂર

સુવાવડી બાઇને ઠંડી લાગતી હોય, અથવા ટાઢથી ધ્રુજતી હોય, તો તેને ધાખળો, કે કામળી ઓઢાડવી; તેથી વધારે કપડાં ઓઢાડવાં નહિ. ગરમી આવી જાય, એટલે ઓઢાડેલું કપડું દાઇએ ઉતારી લેવું, નહિ તો લોહી વધારે પડશે.

સુવાવડમાં સ્વચ્છતાની જરૂર

છોકરૂં અવતર્યા બાદ સ્વચ્છતાની ખુબ સંભાળ રાખવી. દરેક કપડું સ્વચ્છ રાખવું. ગંદાં કપડાં અને ગંદું શરીર રાખવાથી સુવાવડીને વધુ દુઃખ ભોગવવું પડશે.

જહુયા બાદ ગરમ ચા આપવો

છોકરૂં અવતર્યા બાદ સુવાવડી બાઇને થોડો ગરમ ચા આપવો. દાકતરની સલાહ સિવાય ચા વગર ખીજ કોઇ દવા આપવી નહિ.

સુવાવડીને પાટો રી રીતે બાંધવો

સુવાવડીના પાટા સાડ દોઢ વાર જીન અગર તેવુંજ મજથુત કપડું લઇને બેવડું કરવું. ત્રણ ટુવાલ લેવા અને દરેક ટુવાલને ચોવડો કરવો. પછી તેમાંથી એક ટુવાલ ગર્ભાશયના ડાબા ભાગ ઉપર રાખવો, બીજો જમણા ભાગ ઉપર, તે ત્રીજો બરાબર ઉપર રાખવો. એ ટુવાલો ઉપર એવી રીતે પાટો બાંધવો, કે પાટાની પહોળાઇમાં પેટ અને પેકુનો ભાગ સમાવવો જોઇએ, પાટો મજથુત તાણીને બાંધવો. તેને બાંધવા માટે કસ રાખવી અથવા સેફ્ટી પીન એટલે સલામતીવાળી ટાંકણી લગાડવી. સવાર સાંજ પાટાને તપાસવો, અને તે પોચો પડી ગયો હોય તો ફરીને મજથુત બાંધવો. પાટાથી પેટને આધાર મળે છે, બાઇને આરામ મળે છે, લોહી પડતું બંધ

ધાય છે, તથા ગર્ભસ્થાનને ટેકા મળે છે. જે ઓરડાને વધારે ડાઘરા થયા હોય છે, તેને તથા જેણે સુવાવડ વખતે બરાબર પાટો બાંધ્યો નથી, તેનું પેટ મોટું અને ઢીલું બેવામાં આવે છે, તે દેખાવ ધણી કઠરો લાગે છે. તેમ થવાનું કારણ મજબુત આધાર આપે, તેવા પાટો સુવાવડમાં ન બાંધ્યો, તે હોય છે. અણુસમણ બાંધ્યો એમ સમજે છે, કે પ્રસવ પછી પૂરતું લોહી નાંહ પડ્યાથી પેટ મોટું થઈ જાય છે. એવા વહેમથી કેટલીક સ્ત્રીઓ પેટ ન વધે તેવા હેતુથી લોહી વિશેષ જતું હોય, તેની સંભાળ લેતી નથી; પણ લોહીના પડવા ન પડવા સાથે પેટના વધારાને કાંઈ સંબંધ નથી. જે સુવાવડમાં પાટો તાણીને નહિ બાંધ્યો હોય, તો પેટ વધશે, માટે સુવાવડમાં જે લોહી પડે છે, તેને અટકાવવું; અને પેટ ઉપર પાટો બાંધવાની બહાર સંભાળ રાખવી. જે એ સંભાળ બરાબર લેવાશે, તો પેટ મોટું થતું અટકશે.

હાલવું ચાલવું નહિ, તે વિષે ફરીને સૂચના

કોઈ અવતર્યા બાદ બાંધ્યો બિલકુલ હાલવું, ચાલવું નહિ, તથા પોતાની મેળે પડખું પણ ફેરવવું નહિ; તે માટે આ જગાએ ફરીને ધ્યાન ખેંચું છું. તુરત હરવા ફરવાથી નુકશાન છે. તેમ કરવાથી લોહી બહુ પડે છે, મૂર્ચ્છા આવે છે, ગર્ભસ્થાન તેની મૂળ જગાએથી ખસી જાય છે, અને કોઈ કોઈ વખત મરણી નીપજે છે; માટે જણ્યા પછી બે કલાક બિલકુલ હાલવું ચાલવું નહિ.

સુવાવડીના ઓરડો

સુવાવડીના ઓરડામાં હવાની પૂરતી હર-ફર થવી જોઈએ. સુવાવડીના ઓરડાની ગરમી સાધારણ જોઈએ. ઓરડાની અંદર દેવતા કે શેઠ સુવાવડી નીચે રાખે છે, તે નાંખવો ન જોઈએ ખુદી અને ચોખ્ખી હવાની સુવાવડી બાંધને બહુ જરૂર છે. સાધારણ માણસોને ખુદી હવાની જેટલી જરૂર છે, તેના કરતાં સુવાવડી બાંધને ખુદી હવાની વધારે જરૂર છે; માટે સુવાવડીના ઓરડાનાં બાર બંધ રાખી ખરાબ હવામાં તેને ગુંગળાવવી નહિ. બંધેય જગાની હવા ખરાબ હોય છે, ખરાબ હવાએ નુકશાનકારક છે, ખરાબ હવા એ પોતેજ ઝેરી હવા છે; ખરાબ હવા એ સુવાવડીનાં વધુ થતાં મરણનું કારણ છે. પૂરતી રીતે તાજી હવાનું આવાગમન નહિ થવાથી, તેમજ તેવા બંધેય ઓરડામાં ધણી માણસ એકાં થવાથી તેની અંદર હવા ખરાબ છે, તેટલા માટે

સુવાવડીના ઓરડામાં જરૂર સિવાય કોઇએ જવું નહિ. તેની પાસે એકાદ શાંત પ્રકૃતિની બાઇ હોય, એટલે બસ છે. તે બાઇએ પણ સુવાવડી પાસે ચૂપ રહેવું, વગર જોઇતું બોલવું નહિ; કારણ હોકરું અવતર્યા પછી સુવાવડીને આરામ લેવાની જરૂર છે. જો સુવાવડીને તરત ઊંઘ આવી જાય, તો તે ફાયદાવાળી છે; માટે તેને સુખે સુવા દેવી. તેના ઓરડામાં બિલકુલ ગડબડાટ ન જોઇએ.

સુવાવડીના ઓરડામાં કોઇથી ન જવાય, તેવા સખ્ત નિયમની જરૂર

સુવાવડીને જોવા આવનારને તેણીના ઓરડામાં બિલકુલ આવવા ન દેવાં. ઉપરાઉપર બૈરાંઓ આવી બાઇનું માથું પકવી નાંખે છે, તે કારણથી બાઇને તાવ આવી જાય છે. એવો નિયમ રાખવો જોઇએ, કે હોકરું અવતર્યા બાદ આઠ દશ દિવસ સુવાવડી પાસે અગત્યના કામ સિવાય કોઇએ જવું નહિ પ્રસૂતાને રોગ થવાનું એક કારણ તેની પાસે બેસનારી બહુ ઓરડોની પીંજણ છે, તેને લીધે સુવાવડી ઓને તાવ, માથાનું દુખવું, અને અજંપો ઉત્પન્ન થાય છે.

પેશાબ ન ઉતરે તો તેનો ઇલાજ

જરૂર બાદ પાંચ સાત કલાક વીતી જવા છતાં પેશાબ ન થાય તો પેકુ ઉપર ગરમ બાટલીનો, ફૂલાલીનો, અથવા બાદળીનો ગરમ પાણીમાં બોળી, નીચોવી શેક કરવો, એટલે પેશાબ ઉતરશે. બાર કલાક સુધીમાં પેશાબ ન ઉતરે તો સૂળી નંખાવી પેશાબ કઢાવવો.

ઝાડા વિષે-જો ઝાડો ત્રણ દિવસ બંધ રહે તો તેમાં ફાલડો છે.

હોકરું અવતર્યા પછી બંધકોશ રહે છે. એટલે ઝાડો ઉતરતો નથી, એમ થવું એ ફાયદાવાળું છે. ઝાડો ન ઉતરવાથી ગુણ ભાગ હલ્યા ચલ્યા વગર રહે છે, તે કારણથી જલદી સંક્રાંતિ જાય છે. તે માટે પેહેલા એ એક દિવસ ઝાડો ન ઉતરે, તો તે માટે કાંઈ દવા લેવી નહિ. ત્રીજે દિવસે ગરમ કાફી એટલે બૂંદનો કાવો પીવો, તેથી અથવા પોતાની મેળે ઝાડો ઉતરશે. કહી ન ઉતરે, તો ચોથે રોજ એરંડીઉં એક બે તોલા તજિયતને માફક આવે, તેટલું પીવું, એટલે ઝાડો સાફ આવશે. એરંડીયાથી ઝાડો ન આવે, અથવા લેવું ઠીક પડતું ન હોય, તો પછી ગરમ પાણીની પિચ્કારી વાપરવી. આશરે સવા રોડ પાણી મઢાવવું, જેથી ઝાડો સાફ આવશે. એકલા

ગરમ પાણીથી ઝાડો ન આવે, તો ગરમ પાણીમાં સાબુ મેળવી તેની પિચકારી દેવી; અથવા તેને બદલે નીચે જણાવેલ મિશ્ર દવાની પિચકારી દેવી.

ઝાંઘીવ-ઝાંઘલ ચાર ડ્રામ, મીઠું ચાર ડ્રામ, ગરમ પાણી સવા શેર.

સુવાવડમાં ઝાડો સાફ લાવવામાં ગોળીઓ કે ખીજી દવા દેવી નહિ. માત્ર વિલાયતી એરંડીઉં દેવું કે, પીચકારી વાપરવી; પણ જો તેથી ઝાડો નજ આવે, તો નીચેની દવા દેવી. એરંડીઉં ન લઈ શકે તેને લીકવીડ પીરીશીન પણ અપાય છે તે દેવું.

કૉન્સેન્ટ્રેટેડ-એસન્સ ઓફ સેના અરધો ઓસ, સીરપ ઓફ જીન્ડર એક ડ્રામ, ચોખ્ખુ પાણી સાત ડ્રામ, એ બધાને મેળવી સવારમાં પી જવું. આ દવાથી ઝાડો આવશે; પણ જો બાર કલાક સુધી ન આવે, તો ફરીને તે દવા ઉપર લખ્યા પ્રમાણે લેવી. ઝાડો તુરત થાય તેવી તખીયત હોય, તો અરધી દવા પીવી. ઉપરની દવાને બદલે કેલ્શાઈન્ડ-મેન્સીઆ એક ડ્રામ, બે રૂપિયા બાર પાણીમાં પી જવાથી ઝાડો આવશે. એક વાર દસ્ત આવ્યા પછી સુવાવડીએ ખિલકુલ દવા લેવી નહિ. જીભાખ અથવા રેચક દવા નુકશાનકારક છે.

ગુદા ભાગ સાફ ધોવાની જરૂર

છાકડું અવતર્યા પછી લગભગ બે અઠવાડીયાં સુધી, રાતાં પાણી પછી મેલાં પીળાં ને મેલાં લીલા રંગના પાણી પડ્યા કરે છે. તે વધુ પડે, તો નબળાઈ આવે છે. તે સાફ કરવા કાળજી રાખવી. હંમેશાં ગરમ પાણીમાં વાદળી બોળી તે વતી ગુદા ભાગ દિવસમાં બે ત્રણ વખત ધોઈ સાફ કરવા.

ગુદા ભાગને પાણી ન અડકાડાય એવો ખોટો વેહેમ

સુવાવડમાં થોડા રોજ ગુદા ભાગને પાણી ન અડકાડાય, એવો ખોટો વેહેમ રાખી ગંદવાડ રાંખે છે, તેથી રોગ થવા સંભવ છે, માટે તે વિષે કાંઈ વેહેમ ન રાખતાં નિયમસર ધોવાનું રાખવું.

ગુદા ભાગ સુખ્યો હોય, તેની દવા

ગુદા ભાગ સુખ્યો હોય, તો ગરમ પાણીમાં ખસખસના ડોડવા નાંખી ઉઠાળી, તે પાણીથી સદરકુ ભાગનું પ્રક્ષાલન કરવું એટલે તેના રોગથી આરામ થશે. તે ભાગને ધોઈ લૂછી સાફ કરી તેના પર સોલ્ક તેલ લગાડી

દેતું, તેથી સોજો ઉતરી જમ આરામ થશે. ખહારના ભાગ ઉપર પણ તેજ પાણીથી શેક કરવો તેથી ફાયદો થશે.

પૂરતા આરામની જરૂર

સુવાવડીને ઝાડો પેશાય કરવાની સગવડ મિજાનાની નજીક રાખવી અને તેને લાગલોજ દુર કરી નાંખવાનો બંદોબસ્ત કરી સફાઈ રાખવી. સુવાવડના પેહેલા પંદર દિવસ ઝાડું હરવું ફરવું નહિ, પણ મિજાનામાં પડી રહીને આરામ લેવો. એ પ્રમાણે સુવાવડી બાંધ સૂઈ ન રહે, ને વહેલી ઉઠે, તેવી બાંધનું ગર્ભસ્થાન પોતાની જગ્યાએથી ખસી નીચે ઉતરી આવે છે.

ગર્ભાવસ્થામાં કસરત અને સુવાવડમાં આરામની જરૂર છે.

જેમ સગર્ભા વખતે કસરતની તેમ સુવાવડ વખતે આરામની જરૂર છે. ગરીબ સ્ત્રીઓ સગર્ભાવસ્થામાં કસરત કરે છે. પણ તંગીને લીધે સુવાવડમાં પૂરતો આરામ લઈ શકતી નથી; તેથી તે વર્ગની વિશેષ સ્ત્રીઓનું ગર્ભસ્થાન ખસી ગએલું જોવામાં આવે છે.

સુવાવડીનો ખોરાક

સુવાવડીને પેહેલે દિવસે દૂધની અને આરાફ્ટની પાતળી કાંજી અગર ઘઉંના આટાની રાખ કરી આપવી. બીજે દિવસે ધી યોપડેલ ફાટલો ને દૂધ, અથવા પૂરી ને દૂધ, કે આ ને ફાટલો સવારમાં ખાવા આપવી. બપોરે બટાટા, પૂરી ને દૂધ ખાવાં. વાળુ ટાણે આ અથવા આરાફ્ટની કાંજી અથવા રાખ પીવી. જુખથી થોડું ખાવું પણ જુખ્યા નજ રહેવું. ત્રીજે અને ચોથે દિવસે બીજ દિવસની માફક દરરોજ ખાવાનું ફેરવતા જવું; અને જેમ માફક આવે, તે પ્રમાણે ખોરાકમાં ફેરફાર કરતા જવો. ચોથા દિવસ પછી હમેશનો ખોરાક લેવા હરકત નથી. તેમાં ફેર એટલો કે થોડો હલકો અને પૌષ્ટિક ખોરાક લેવો. કેટલીએક દવા નાંખી કાઢશું; શુંક આદિ ખાવાનો રિવાજ છે. પણ એવી અપામ્ય ચીજ ખાવી ન જોઈએ.

ચાર અઠવાડીઆં બાદ કુટુંબનાં માણસ સાથે બાંધ શકે.

ચાર અઠવાડીઆં બાદ બાંધ પોતાના કુટુંબનાં માણસ સાથે ખાવા ખેતી શીકે. તથા અઠવાડીઆં થઈ ગયા પછી જરૂર પડે, તો પાસેના ઓરડામાં બાંધીને જવું. છાંદ આબ્યા પછી જેમ વધારે આરામ લેવાય, તથા જેમ

વધારે વધારે ચતાં સુવાય, તેમાં શામદો છે. પાંચ અઠવાડીયાં ગયા પછી પોતાના કામકાજમાં ગૂંથાઇ શકે. હિંદુમાં દોઢ માસ સુધી સુવાવડીને કામ કરવા દેતા નથી, એ રિવાજ બહો સાચો છે.

દોઢ માસ ગયા પછી કામમાં ગૂંથાવાની જરૂર

દોઢ માસ ગયા પછી બાઇએ નિયમસર કામમાં ગૂંથાવું જોઇએ. જો તે પ્રમાણે નહિ કરે, તો તખીયત ખરાબ થશે, તથા ધાત્રણ પણ ખરાબર નહિ આવે, તે કારણથી અવ્યયાની તખીયત માના વાંકે ખરાબ થશે; માટે અવ્યયાનાં પોષણ ખાતર અને પોતાની તનદુરસ્તી ખાતર ધરના સાધારણ કામમાં ગૂંથાવું, એ ખડુ જરૂરનું છે.

સુવાવડ બાદ તુરત પુરૂષસંગ કરવો નહિ.

સુવાવડ ગયા બાદ તુરતમાં પુરૂષ સહવાસ ગિમકુલ રાખવો નહિ. દોઢ મહિના પછી પણ ગર્ભસ્થાન જોઇએ તેટલું ઠેકાણે આવ્યું હોતું નથી. માટે તેવે પ્રસંગે સંસારવ્યવહાર ભોગવ્યાથી નીચે પ્રમાણે ગેરફાયદા છે.

૧. ગર્ભસ્થાનનો વરમ એટલે સોજો થાય છે, અને તેમાંથી વખતો-વખત પાણી પડ્યા કરે છે, તેથી નબળાઇ આવે છે.
૨. એવી સ્થિતિમાં ગર્ભ રહે તો ગર્ભપાત થવા સંભવ છે.
૩. છોકરું ધાવે છે, તેને ગર્ભરક્ષા પછી ધવગતવાથી અને ધાવણના બંધ થવાથી ધાવનાર છોકરાંની તખીયત નબળી ને નબળી રહે છે.
૪. હજી એક છોકરાની સુવાવડથી શરીર વળ્યું ન હોય ત્યાં ખીજ સુવાવડની તૈયારી કરવી પડે છે, તેથી જે નબળી હોય તે વધારે નબળી થાય છે.
૫. ગર્ભસ્થાન પોતાની સ્થિતિએ પહોંચ્યું ન હોવાથી તેની સ્થિતિમાં ફેરફાર થવા સંભવ અને તેથી ગર્ભ રહેવા સંભવ છે.
૬. ગર્ભ તુરત રહી જાય છે, તો તે ખરાબર પાકતો નથી, તે કારણથી છોકરું નબળું આવે છે.

અટકાવ ફરીથી આવે ત્યાં સુધી પુરૂષસંગ કરવાથી નુકરાન છે.

ફરીથી અટકાવ આવે, ત્યાર પછી પુરૂષસંગ કરવો. અટકાવ આવવો શરૂ ન થાય, ત્યાં સુધી રતનને ફિલની જરૂર છે, રતન અને ઓખંડ એ બે

ઋષીમાં વારાહરતી કામ કરે છે. જ્યારે રતન કામ કરે છે એટલે ધાવણ આવે છે, ત્યારે ઋષીમાં કામ કરતાં અટકે છે; અને અટકાવ આવે, એટલે રતન પોતાનું કામ બંધ કરે છે, માટે જ્યાં સુધી રતનના કામની જરૂર છે ત્યાં સુધી સંસારવ્યવહાર ભોગવવો નહિ.

સુવાવડ ગયા પછી ત્રણ માસ સુધી બિલકુલ સંસાર-
વ્યવહાર ભોગવવો નહિ.

કદાચ ઉપર કહ્યો તેટલો બધો વખત ન જળવાય તો બાળકે અવતર્યા પછી ત્રણ માસ તો અવશ્ય દુર રહેવું. ત્રણ માસથી વેહેલો સંસારવ્યવહાર હરગીજ ન કરવો. કેટલીએક ઓરતોને અટકાવ ત્રણ માસ અગાઉ પણ શરૂ થાય છે. તોપણ ત્રણ માસ પહેલાં તો મૈથુનનો પ્રતિબંધ સમજવો.

શીખામણનો અમલ થાય, તો તેથી આ ફાયદો.

ગર્ભાવસ્થામાં આપેલી સલાહ અને અટકાવ વખતે આપેલી સલાહ પ્રમાણે બરાબર ચાલે, તો તેની સુવાવડ સેહેલી થાય અને સુવાવડના વખતમાં સુવાવડના બાબમાં આપેલી શીખામણ પ્રમાણે ચાલે, તો ધાવ્યાવસ્થા સુખથી જાય અને હવે પછી તબિયતમાં પણ બહુ સુધારો થાય.

પ્ર ક ર ભુ ષ શુ સ મા પ્ર

પ્રકરણ ૫ મું

ધાવ્યાવસ્થા

જેટલો વખત અમ્યું ધાવે છે, તેટલા વખતને માની ધાવ્યાવસ્થા એવું નામ આપ્યું છે.

ધવરાવવા મરજી ન હોય, તેણે ધાવ રાખી લેવી.

શ્રીમંતવર્ગમાંની કોઇ કોઇ સ્ત્રી પોતાનાં અમ્યાંને ધવરાવવાની ફરજ અદા કરતી નથી, અને તે કામ માટે ધાવ રાખે છે. ધવરાવવાની જાનજાણથી છૂટવા અથવા ખીજા કોઇ સ્વાર્થી કારણને લીધે તેઓ આ સ્વાભાવિક ફરજ તરફ દુર્લક્ષ રહે છે. નહિ ધવરાવવાનું કારણ અમ્યાં ઉપર માનો પ્યાર નથી, એમ માનવું સંભવિત નથી; કેમકે તે ઇશ્વરી નિયમથી ઉછડું છે. પ્યારનો અભાવ એ માત્ર દીવાનપણીની સ્થિતિમાં જોવામાં આવે છે. અર્થાત શ્રીમંત માતાઓ પોતાના બાળકને કુદરતી પ્રેરણાને અનુસરી પચપાન ન કરાવે એ કેવળ સ્વાર્થને લીધે બેદરકારી અને કુદરતી નિયમનું ઉલ્લંઘન છે. બાળકને નહિ ધવરાવવાથી પોતાની અને નિર્દોષ બાળકની તબીયતમાં ખસણ કરવાની તજવીજ કર્યા બરાબર છે. બદ્ધે બાળક પ્રત્યે પાપ કર્યાનો તુલ્ય છે. આવો અયોગ્ય રસ્તો સમજી અને શાણી માએ લેવો જોઇતો નથી. માતરીકેની પોતાની ફરજ જોને અદા કરવાની મરજી નથી, તેણે બહેતર છે કે, માતા થવાને રસ્તે જવું ન જોઇએ, પણ જો તે આ કુદરતી નિયમને તાણે થાય છે તો તે પછી એ અજોશ પામર પ્રાણીના લેણાને તિરસ્કાર કરી ઇશ્વરના ધરનો અસ્વભાવિક ગુન્હો કરવો નહિ જોઇએ.

ન ધવરાવવાથી અસ્પર્શ કુદરતી પ્યાર થતો નથી.

પોને ધવરાવી શકે તેવી હોય, છતાં ધવરાવે નહિ તે માને છોકરાં માટે પ્યાર છે, એમ કેમ કહેવાય ? તેવી ઝોરતોને પ્યાર હોયજ ક્યાંથી ? જો માએ અમ્યાંને સંભાળથી ઉછેર્યું નહિ, તો તેવાં અમ્યાંને માને માટે પણ પ્યાર ક્યાંથી ! એવાં અમ્યાંને ધાવ અને નોકરો ઉપર પ્યાર હોય છે; કેમકે તે નાનપણથી ધાવની સંગમાં રહે છે, માટે તે ધાવનેજ પોતાની માતા ગણે, ને

નોકરો તેને રમાડે છે, માટે તેને પોતાના સંબંધી ગણે; અને તેમ બનવા સંભવ પણ છે. ખરી મા કોણુ ? તેનું તેને જ્ઞાન હોતું નથી. વળી મા ન ધવરાવે તો તેના અને તેના પિતાના ગુણો કુટુંબની ખાનદાનીયત, અચ્ચાને મળતા નથી એટલુંજ નહીં પણ. ધાવ પણ જે હલકી કોમની જ ધણે ભાગે હોય છે તેની જ ખાસીયતો અચ્ચામાં ઉતરે છે. આથી બીજો મોટો ધેરલાભ કયો ?

ધવરાવવાનું કામ સંતોષ આપનારું છે.

ધવરાવવાથી માને જે સુખ મળે છે, તેનું ન ધવરાવનારી માને થોડું પણ જ્ઞાન હોય. તો તે કદી ધવરાવવું છોડે નહિ,

ધાવણુ છોડાવવાથી ગર્ભ તુરંત રહે છે.

ધવરાવવાનું છોડાવી આપશે, તેને ગર્ભ તુરંત રહેશે. ધવરાવવાથી નખ-જાઇ આવે છે, એવું માનનાર માતાને હું એટલુંજ પૂછું છું, કે વારંવાર ગર્ભ ધારણ કરી સુવાવડમાં સૂવું, તેમાં નખજાઇ વધારે છે કે બાળકને ધવરાવવામાં ? તેનો વિચાર તે માતાઓ કરશે, તો પોતાની મેળે પોતાની જુલ કષ્ટ કરી બાળકને ધવરાવશે. ખરું પૂછો તો ધવરાવવામાં નખજાઇ નથી આવતી, પણ સ્ત્રીના જાતીના ભાગ પુષ્ટ થાય છે.

પોતાનાં અચ્ચાંને માએ ધવરાવવું એ કુદરતી છે.

માએ પોતાનાં અચ્ચાંને ધવરાવવું એ કુદરતી છે. એ કુદરતી કાયદો તોડવામાં નુકશાન છે. ધવરાવવાથી માતાની તબિયત સુધરે છે, એમ ધવરાવનારી માતાઓની ખાત્રી છે; છતાં કેટલીએક માતાઓ મોજ-શોખની ખાતર કુદરતી કાયદા તોડે છે, અને પોતાની તબિયત જાણી જોઇને ખરાબ કરે છે.

ધવરાવવા તાકાત નથી એ ફરિયાદ ખોટી છે.

ગર્ભ ધારણ કરવાની અને સુવાવડનાં સંકટ ભોગવવાની જે તાકાત ધરી શકી તે બાઇ કહેશે, કે છોકરું ધવરાવવા જેટલી મારામાં તાકાત નથી, તે વાત કેમ માની શકાય ! મારામાં ધવરાવવા જેટલી તાકાત નથી, એવી ફરિયાદ જે માતા કરે, તેની ફરિયાદજ ખોટી છે; કારણ છોકરું અવતર્યા પહેલાંજ છોકરાંનાં પોષણ માટે પરમકૃપાળુ પરમેશ્વરે માની જાતીમાં ધાવણુ ઉત્પન્ન કરી રાખ્યું છે. ઉશડું જે માતા છોકરાંને ધવરાવશે નહિ, તો તે સારી રહેશે નહિ.

જનાવર પણ પોતાનાં અચ્ચાંને ધવરાવે છે.

માયો, બેંસો, ઘોડીઓ વગેરે ધવરાવનારાં જનાવરો પોતાનાં અચ્ચાંને પ્રણામ આરથી ધવરાવે છે; તો માણસ જાતે પણ પોતાનાં અચ્ચાંને આરથી

ધવરાવવાનું એ તેની ખાસ ફરજ છે. જે માતાઓ પોતાનાં પ્યારાં ફરજંદને ધવરાવવાનું હીણું ગણ્યું હોય, તેમણે જનાવરોનો દાખલો લેવો. અણસમજી અને અજ્ઞાન પશુઓ પોતાનાં અગ્ન્યાંને જેવા પ્યારથી ધવરાવે છે, તેવાજ પ્યારથી તમે તમારા ફરજંદને ધવરાવો. જે માતાઓ પોતાનાં પ્યારાં ફરજંદને ધવરાવતી નથી, તે પરમેશ્વરને મન પશુથી પણ હલકી છે. એવી કમઅક્ષર માતાઓ પશુથી પણ ઉતરતી છે. પોતાના મોજ-શોખની ખાતર કેટલીએક માતાઓ પોતાનાં પ્યારાં ફરજંદોની સંભાળ લેતી નથી, જેથી તેમનાં બાળકો સંભાળની ખામીને લીધે દુઃખી થાય છે, એટલુંજ નહિ પણ તેમાંનાં કેટલાંએક પોતાનો પ્યારો જન ખોષ આ દુનિયામાંથી ચાલ્યાં જાય છે, તેનું પાપ એવી નમેરી માતાઓને શિર છે. એક બાળકત્યાનું પાપ ધણું છે; તેનો વિચાર કરી, બેદરકારી તણ, બાળકને ધવરાવો, અને એજ તમારો ખાસ ધર્મ છે એમ માનો.

૧ ધવરાવવાનાં માઠાં ફળ

જે માતા પોતાનાં બાળકને ધવરાવતી નથી, તેને રોગનું દુઃખ ભોગવવાનું પડે છે. તેના સ્તનમાં ઘણી જાતના રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. વગર કારણે કુદરતની આડે આવવાથી, તેને જીંદગી સુધી નકારા રોગો ભોગવવા પડે છે. ગર્ભસ્થાનના સંક્રોચને ઉત્તેજન મળે છે. ૧ ધવરાવવાથી ગર્ભસ્થાનના રોગ થાય છે; તેથી વખતે છોકરાં થતાં અટકે છે, કે ધાર્યા કરતાં વેહેનો ગર્ભ રહે છે તેથી તબિયત ખરાબ થાય, ને તેનાં માઠાં ફળ ભોગવવાં પડે. તે બધાનું મૂળ કારણ ધવરાવવાની બેદરકારી છે.

કેટલીએક માતાઓ પોતાનાં અગ્ન્યાંને કંઈ પણ ખરા સબળ શિવાય ધવરાવવાનું પસંદ કરતી નથી; અને તેથી જનમ્યા બાદ જ અગ્ન્યાંને ધાવ રાખી, બકરીને ધવરાવી, બકરી-ગાયનું દુધ પાછું અને હવે તો 'ગલેક્સો' (Milkxo) જેવી દુધની બનાવટો પાછીને ઉછેરે છે. જે કે તેવી રીતે અગ્ન્યાં ઉછરી શકે છે પણ તેથી પોતાને તથા અગ્ન્યાંને શું નુકશાન છે તે માતાઓ સમજતી નથી.

માણસ એ ટેવનું પ્રાણી છે (Animal of habits) અને તેથી ૧ ધવરાવવાથી માતાની તબિયત ખરાબ થાય છે. એટલુંજ નહિ પણ ભવિષ્યમાં બીજાં અગ્ન્યાંને ધવરાવવાની વખતે દુધ ખરાબર પેદા થતું નથી

અને એમ બે ત્રણ બચ્ચાં થયા બાદ તો ભગભગ ધાવણ આવતુંજ બંધ થાય છે; કેમકે કુદરત વગર જરૂરની ચીજ પેદા કરતી નથી. બચ્ચાંને ધવરાવવાનું છોડી દીધું કે તુરત દુધ પેદા થતું બંધ થાય છે અને તેની અસર ઓલાદમાં ઉતરવાથી તેમની બેટીઓને પણ દુધ પેદા થતું અટકે છે, એટલે ન ધવરાવવું એ પોતાની તમીલતનો જ ગુન્હો છે, એટલું જ નહીં પણ એ ભુલ અથવા ખોટા ડહાપણની અસર ઓલાદમાં પણ ઉતારવાનો બોળે માતા ઉપર રહે છે.

બચ્ચું એ માનું અંગ છે. નવ મહિના પેટમાં રાખ્યા બાદ તેટલોજ વખત થાન વાટે દુધ પાવાથી માના શરીરના ગુણ-કુટુંબની ખાસ્યત બચ્ચામાં ઉતરે છે અને તેથી તેવાં બચ્ચાં માતા પ્રત્યે ખરો પ્રેમ ધરાવે છે. પણ જણીને છે તે નાંખી દેનારી માતાઓના ઉપર ખીજી રીતે ઉછરેલાં બચ્ચાંનો કુદરતી રીતે બહુજ ઓછો પ્રેમ રહે છે. પરિણામે મા અને બેટા બેટીનો અરસપરસ પ્રેમસંબંધ પણ એવો દુઃખદાયક નીવડે છે કે જાણે એકબીજાનાં માવતર કે ફરજંદ નજ હોય. આ ભુલ પણ માતાઓની છે અને તે અજ્ઞાનતામાં કદાચ થતી હોય તો જાણ્યા બાદ સુધારશે તો લાભ પણ તેટલો જ છે.

સુધારાના વખતમાં નવી શોધની બહીદારીમાં કાષ્ટ એવો રસ્તો નીકળે કે માતાઓને નવથી ઓછા માસ પેટમાંથી ગર્ભ બહાર કઢાડી કૃત્રિમ રીતે તેનું પોષણ થઈ શકે તો આજ વખતની માત્ર મા કહેવરાવનારી માતાઓ તેનો લાભ લઈ તેટલી પણ પોતાની ફરજ ઉતારતાં અચકાશે નહીં! આ બધી જમાનાની બહીદારી છે અને પરીણામે મા છોકરાંનો કુદરતી પ્રેમ અદૃશ્ય થઈ યંત્રવડે જેમ લાકડાના દડા પેદા થાય છે અથવા બેદામાંથી મા વગર કૃત્રિમ રીતે જેમ બચ્ચાં તૈયાર કરવામાં આવે છે તેમ થશે તો કંઈ અજાણ નથી. પણ તેમ થયે મા છોકરાંનો જે ખરો પ્રેમ તે તો નષ્ટ થયો સમજવાનો છે.

ન ધવરાવનારી માતાઓ કૂરમાં કૂર પ્રાણીથી કૂરતામાં ચડીઆતી છે.

એક દાકતર નીચે પ્રમાણે કહે છે : “ જે મા પોતાનાં બચ્ચાંને ધવરાવતી નથી, તે માતાથી વધારે નિર્હય આ દુનિયામાં બીજું કાંઈ નથી;

કારણ કૂરમાં ફર પ્રાણીઓ ગમે તેટલાં ખાતકી છે, તોપણ તે પોતાનાં બચ્ચાંને ધણા પ્યારથી ધવરાવે છે; ત્યારે પોતાના બાળકને ન ધવરાવનારી માતાએ કૂરતામાં જંગલનાં ખાતકી અને ફર પ્રાણીથી ચડીઆતી છે.” હે ભગવાન, એવી ખાતકી માતાઓથી બચ્ચાંઓને બચાવ.

પાંચ માસ સુધી તો ધાવણ ઉપરજ બચ્ચાંને રાખવું.

ફેટકીક માતાઓ બચ્ચાંને સેહેજસાજ ધવરાવી દૂધ પાપ છે, એ પણ તેમની બૂધ છે. બાળકનું પોષણ ધાવણથી કરવું; એજ ઉત્તમ છે. તેમાંએ પહેલાં પાંચ માસ તો તદ્દન ધાવણ ઉપરજ બાળકને પોષવું.

ધવરાવવા વિષે બરાબર લક્ષમાં રાખો.

બચ્ચાંને ધવરાવવું એજ ઉત્તમ; કારણ તેના ઉપર બચ્ચાંનેા અને માતાની તનદુરસ્તીનેા, માથુસ જાતની જીંદગીનેા તે મનુષ્યસુખનેા આધાર છે. કાંઈ પણ ઉપાય નજ ચાલે, ત્યારેજ ધાવ રાખવા વિચાર કરજો.

સ્તન કે ધાઈ.

છોકરું અવતર્યા પછી ચાર-પાંચ કલાક થાય, અને બાછને થાક ઉતરે, ત્યાંપછી સ્તનની સ્થિતિ વિષે તપાસ કરવો.

પેહેલી સુવાવડ વખતે પેહેલાં બે ત્રણ રોજ સ્તનની વધારે સંભાળ રાખવી.

પેહેલી સુવાવડ વખતે પેહેલાં બે ત્રણ દિવસ ભાગ્યેજ ધાવણ આવશે. જુદા પછી બે ત્રણ રોજ સ્તન સૂજેલાં, ભારે, તણાએલાં, અને જરા બેચેની ઉપજાવે તેવાં રહેશે.

ધાવણ પેદા થતી વખતે આવતો તાવ.

સ્તનમાં ધાવણ પેદા થતી વખતે તાવ પણ આવે છે, તેને ધાવણનેા તાવ કહે છે. એ તાવ જો બરાબર સંભાળ ન લેવાય તો વધારે વખત જારી રહે છે.

પેહેલી વાર ધવરાવવાનેા વખત

બચ્ચાંને જરૂર જોટલું ધવરાવવું. પ્રથમ દૂધ આવ્યું છે, એમ ખાત્રી કર્યા પછી બાળકને સ્તને વળગાડવું. દીંટડીજ દાખી જોતાં દૂધ આવ્યું

છે કે નહિ, તેની ખાત્રી થશે. શરૂઆતમાં ઠોઠ કલાકને અંતરે, અને પછી ઉમ્મરને દૂધ વધે તેમ ચાર ચાર કલાકે ધવરાવતાં રહેવું.

સ્તનની દીંટડી સાફ અને નરમ નહિ હોય તો બચ્ચું ધાવશે નહિ.

દીંટડી ઉપર કાંઈ ચીકણો પદાર્થ ચોંટ્યો હોય, ને સ્તનની ઉપર પરસેવો ગંધાતો હોય, તો સ્તનને અને દીંટડીને ગરમ પાણીમાં વાળી બોળી, તેને નીચેવી નાંખી તેના વડે સાફ કરવાં; કારણ કેટલાંએક બચ્ચાં એવાં હોય છે, કે, ગંધ આવે ત્યાં સુધી ધાવતાં નથી. આવી રીતે સાફ કર્યા છતાં બચ્ચું દીંટડીને મોંમાં ન લે, તો દીંટડી ઉપર જરા માખણ કે ક્રીમ લગાડવાથી દીંટડી નરમ થશે; એટલે બચ્ચું દીંટડી મોંમાં લઈ ધાવવા લાગશે.

સ્તનનો વરમ અને તેનો ઉપાય.

સ્તન બારે, ગાંઠાવાળાં, અને ભરેલાં હોય, તથા તેમાં દરદ થતું હોય, તો ઓલીવ તેલ લઈ જરા ગરમ કરી દર ચાર ચાર કલાકે તે વડે સ્તન ચોળવાં, તેથી આરામ થઈ જશે. ઓલિવ તેલ એકલું ચોળવું અથવા તેની સાથે કોલ્ડન-વોટર સરખે ભાગે નાંખી તેથી ચોળવું. ઓલીવ ઓલિવ ન હાજર હોય તો કપુરનું તેલ વાપરવું.

સ્તનનો વધારે સખ્ત સોજે હોય તેની દવા.

સ્તન વધારે સૂજે જઈ મોટાં થઈ ગયાં હોય, ને ઉપરની દવાથી આરામ ન થાય, તો કેમેજ (કાપીજ)નાં ઝીણાં ઝીણાં પાન લઈ ઉપરનું તેલ ચોળ્યા પછી સ્તન ઉપર લગાડવાં. એવી રીતે દરેક વખતે ચોળ્યા પછી તાજાં પાન વાપરવાં તે પડી ન જાય તેટલા માટે સ્તન રૂમાલમાં લપેટી રૂમાલના છેડા ગળે ખાંધી લેવા.

સ્તન સૂજેલાં હોય, ત્યારે પ્રવાહી પદાર્થ લેવા નહિ.

સ્તન સૂજેલા હોય, ત્યારે બચ્ચાંની માએ પ્રવાહી પદાર્થ વધારે પીવા કે ખાવા નહિ. કારણ તેથી દૂધમાં વધારો થઈ દૂધાવો વધશે.

ધાવણ ચડી ગયું હોય તેની દવા.

ધાવણ ખડુ ચડી ગયું હોય ત્યારે એક મે દિવસ સીડલીઝ પાઉડર લેવો અને ત્યાર પછી નીચેની દવા લેવી.

બાઈ કાર્યોનેટ ઓફ પોસ્ટાલ ૧૧૧ ડ્રામ, પાણી આઠ ઓંસ એ બેને મેળવવાં. ત્યાર પછી જુદા વાસણમાં સ્ટીફીક એસીડ ત્રણ ડ્રામ, પાણી આઠ ઓંસ, તેને મેળવવાં, પછી પેલી મેળવણી રૂપિઆ ૧ બાર ખાલામાં લાઇ તેમાં તેટલીજ ખીજ મેળવણી મેળવવી; જેમાં શીણ ચડવા માટે તેવીજ પી જવી. એ પ્રમાણે દર ચાર ચાર કલાકે પીવું. આ પ્રમાણે દવા પીધાથી બે ત્રણ રોજમાં સ્તનનું કદ ઘટી જશે અને દુધાવો મટી જશે, તેથી બચ્ચું ખુશીથી ધાવી શકશે. સ્તન ધણું કરી પેહેલીજ સુવાવડમાં મુજી આવે છે.

ઠાઇએ પોતાનું ડહાપણ ન ડાળતાં સ્તનની બાબતમાં પણ દાકતરની સલાહ લેવી.

સ્તનની બાબતમાં પણ ઠાઇએ જરૂર વગર કાંઈ કરવું નહિ. વગર જોતાં તેલ લગાડવાથી, ચોળવાથી, કે દીંટડી ખેંચવાથી બહુ નુકશાન છે. સ્તનમાં કાંઈ હરકત જેવું જણાય, તો તુરત દાકતરની સલાહ લેવી. ઠાઇની ફરજ દાકતર કહે તે પ્રમાણે કરવાની છે, પણ પોતાનું ડહાપણ ડાળવાનું નથી. સુચાણીઓ પોતાનું ડહાપણ વાપરવાનું મૂકી દે, અને દાકતરના કલા પ્રમાણે ચાલે, તો ઓરતોના બધા રોગ દૂર થાય.

ધાવણનો તાવ

સુવાવડના ત્રીજા દિવસની સવારથી ધણું કરી ધાવણનો તાવ શરૂ થાય છે. તાવ આવ્યા અગાઉ ટાઢ આવે છે, ને પછી બીનો તાવ ભરાય છે, તે ધણે ભાગે ચોવીશ કલાક સુધી રહે છે. ઠાઇ ઠાઇને વખતે (૪૮) અડતાળીશ કલાક એટલે બે રોજ રહે છે. એ તાવમાં માથાનો, સ્તનની આસપાસનો, સ્તનની અંદરનો, પીઠનો અને કેઠનો દુખાવો ઉપડે છે.

સંભાળની જરૂર અને તે ન લેવાય તો તેનાં માઠાં પરિણામ

આ તાવની અંદર સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. જો સંભાળ યરાયર ન લેવાય તો સ્તન અંધાઇ જાય છે; અને જો કદી તેમ થાય, તો પછી ધાવણ આવતું નથી; એટલુંજ નહિ પણ તેમાંથી સ્તનના ખીજ રોગ ઉત્પન્ન થાય છે.

ધવરાવવાનો વખત

નવા જન્મેલા બાળકને નવરાવે, એટલે તુરત બિંધી જાય છે. જો તેને અડે નહિ, તો તે કેટલાક કલાક સુધી બિંધી રહે છે. કાંઈ પીવરાવવાને નિમિત્તે

તેને ઉઠાડવું નહિ. માતું ધાવણુ તૈયાર થયું નથી; તૈયાર થાય, ત્યારેજ બાળક જીંઠે છે, અને રડે છે, તે વખતે સ્તનને વળગાડો, એટલે ખાત્રી થશે, કે ધાવણુ આવ્યું છે. નવું જન્મેલું બાળક ભૂખ્યું છે, એમ જાણી તેને ગળથૂથી વગેરે બીજી ચીજો પારી, એ ઇશ્વરના કરતાં ડાહ્યા થયા બરાબર છે ! એ ખરેખરી મૂર્ખાઈ છે. જો ખોરાકની વેહેલી જરૂર હોત તો ઇશ્વરને આગળથી માના થાનમાં પેદા કરતાં નહોતું આવડતું ? તેટલા માટે ઇશ્વરથી વધારે ડાહ્યા ન થાઓ; અને માના થાનમાં ઇશ્વર દૂધ પેદા કરે ત્યારે ધવરાવો તો સારું.

રડતાં અટકાવવા ધવરાવવું એ ખોટું છે.

બચ્ચાને નિયમિત વખતે ધવરાવવું, અને તે નિયમ તોડવોજ નહિ; કારણુ તે તોડવાતું વાજબી કારણુ નથી. છાકરું રડે, કે તેને ધવરાવવું, એ નહારી ટેવ છે. ધણી વખત પેટના અપચાથી, વારંવાર ધવરાવ્યાના ઠંટાળાથી, અને એવાં બીજાં કારણુથી રડે છે, છતાં વિચાર કર્યા વગર ધવરાવ્યાજ કરવું એથી છોકરાની અને પોતાની તબિયત બગડવા સંભવ છે.

ધવરાવવાનો નિયમિત વખત

પેહેલા મહિનામાં બાળકને દોઢ દોઢ કલાકે ધવરાવવું. બીજા મહિનામાં બેબે કલાકે અને ત્યાર બાદ વખત વધારતાં જવું, અને છેવટે ચાર ચાર કલાકે ધવરાવવું. જો નિયમસર ધવરાવવાની ટેવ પાડી હશે, તો બચ્ચું બરાબર વખતેજ ધાવવાનું માગશે, અને બાકીના વખતમાં રમશે, ને ઊંધશે.

અનિયમિત વખતે ધવરાવવાના ગેરફાયદા

ધણે વખત મોઢામાં સ્તન લઇ બચ્ચું પડ્યું રહે, તેથી ધાવણુ પાતળું અને નિર્માલ્ય થશે, માને વિના કારણુ રૂંધાઈ રહેવું પડશે. ધાવણુ તેટલો વખત નહિ મળવાથી બચ્ચું રડશે, અને માને ખેદ થશે; તેથી બેઉની તબિયતને હુકમાન થશે.

બચ્ચાંનું મોઢું આવી જવાનું એક કારણુ.

દોષ મા બચ્ચાને મોંમાં ઠીંટડી રાખી સૂતાની ટેવ પાડે છે તેથી વખતે બચ્ચાંનું મોઢું આવી જાય છે, ઠીંટડી સુજી આવે છે, અને બાળકને નહારી ટેવ પડે છે, તથા માની જીંપ ચૂંચાય છે.

નિયમસર ધવરાવવામાંજ ફાયદો છે.

નાનાં બાળકને જેવી ટેવ પાડીએ, તેવી પડે છે; માટે પેહેલેથીજ નિયમસર ધવરાવવાની ટેવ પાડવી; એથી મા, છોડ અને સુખ છે.

ધવરાવતી વખત માનું મન શાંત જોઈએ.

પોતાના બાળકને ધવરાવવો ત્યારે મન શાંત રાખવું જોઈએ. તેમ ન હોય તો બચ્ચાંની તબિયત બગડશે. નીચો જીવ હોય ત્યારે ધવરાવવું. જે વખત ધવરાવવાનો હોય, તે ચુકાવવો નહિ. હેંશથી મન શાંત રાખી ધવરાવો, જેથી બચ્ચાંને બરાબર પોષણ મળશે.

રાતમાં બહુ ધવરાવવા જરૂર નથી.

રાતની વખત દૈનિક બચ્ચાંને ધવરાવી સુવાડ્યું હશે, તો તે ભાગ્યેજ ઉડશે. રાતમાં એક બે વાગે ધવરાવવાની ટેવ રાખી હોય, તો હરકત નહિ. પેહેલા બે મહિના તો રાતમાં ત્રણ ત્રણ કલાકે બચ્ચાંને ધવરાવવું; પછી ચાર ચાર અને છ કલાકને અંતરે રાતમાં ધવરાવવું.

ધાવ્યાવસ્થા દરમિયાન છાતીનો પોશાક ઢીલો જોઈએ.

ધાવ્યાવસ્થા દરમિયાન છાતીનો ડ્રેસ ઢીલો જોઈએ. સ્તન અંધાધ જવાનું એક કારણ સખત ડ્રેસ રાખવાનું છે. કમખા ચોળી વગેરે તંગ ન રાખતાં, ઢીલાં ને મોઢાં રાખવા જોઈએ.

ખોરાક

ધાવ્યાવસ્થાની અંદર સાદા ખોરાકની જરૂર છે. માતો ખોરાક હલકો અને પૌષ્ટિક જોઈએ. આ વખતે તેને વધારે ખોરાકની જરૂર છે એવી માન્યતા છે, તે ખોટી છે. બૂખ લાગે, તેથી વધારે હરગીજ ખાવું ન જોઈએ; ને કદી જો વધારે ખવાશે, તો તેથી અપચો, કાળજીમાં બળતરા, ઉલટી, અંધકોશ, અને ઝાડો વગેરે થવા સંભવ છે. બૂખ ન હોય. અને વધારે ખવરાવવું, તેમાં નુકશાન છે. મસાલાદાર અને ભારે ખાવું આ વખતે પચવું નથી. ને કદી પચે તેમ હોય, તો પણ તે ખાવું નહિ; કારણ તે ધાવણ મારફત બચ્ચાંના પેટમાં જઘ નુકસાન કરે છે. આ અવસ્થામાં ખોરાકની સંભાળની જરૂર એટલા માટે છે કે બચ્ચાંનું પોષણ માત્રા ધાવણથી થાય છે. તેટલા માટે માનું

ધાવણ છોકરાંને માફક ન આવે, તેવું ભારે અથવા ખીજી રીતે નુકસાન-કારક નીવડે, તેવો ખોરાક આવો નહિ. ખાધેલી બધી ચીજ ધાવણમાં આવે છે; જેમ ગાયે લસણ ખાઈું હોય, તો તેના દૂધમાં લસણની વાસ આવે છે; તેમજ માના ધાવણમાં ખાધેલી ચીજની અસર આવે છે. માએ જીલાય પીધો હોય, તો બચ્ચાંને જીલાય લાગશે, કારણ ધાવણમાં રેચનો અંશ બચ્ચાંના પેટમાં જાય છે; માટે બચ્ચાંની તબિયત ખાતર ખોરાકમાં સંભાળ રાખવા એ માતાની ખાસ ફરજ છે.

ધાવણ બચ્ચાંને દવાની ભાગ્યેજ જરૂર પડવી જોઈએ કદી જરૂર પડે તો માએ દવા પીવી એટલે ધાવણ વાટે બચ્ચાંને દવાની અસર થશે. છતાં ઠાકતરની સલાહ પડે તો જીઓ વગર દોકડાનો વૈદ (૫૪ ૧૨૦)

માના અને ધાવના ધાવણમાં ફેર છે.

ધાવના દૂધમાં અને માના દૂધમાં બહુ ફેર છે. પેહેલું તો એ કે જે પ્રમાણે બચ્ચાંની ઉંમર મોટી થતી જાય, તે પ્રમાણે તેને લાયક માતું ધાવણ કુદરતી રીતે બદલાતું જાય છે; તે કારણથી બાળકને માતું ધાવણ માફક આવે છે, તેવું ધાવનું નજ આવે. વળી ધાવની ઉંમર અને તબિયત, માની ઉંમર અને તબિયતથી જુદાંજ હોય છે; એ કારણથી પણ ધાવમાં તફાવત પડે છે. ધાવતાં બચ્ચાંની ઉંમરના પ્રમાણમાં ધાવનું ધાવણ હોય છે. તેથી જે ધાવને પોતાનાં બન્ને બચ્ચાંની ઉંમરમાં ફેર બહુ હશે, તો ધાવનું ધાવણ માફક નહિ આવે; તેટલામાટે દરેક માતાએ પોતાનાં બચ્ચાંને ધવરાવવું જોઈએ. ધાવ ખોરાકમાં પણ જોઈએ તેટલી સંભાળ નહિ રાખે, તેને તો પગારની ગરજ હોય છે. બાળકની તબિયત ગમે તેવી રહે. તેની સાથે તેને કાંઈ સંબંધ નથી. કુદરતી પ્યાર વગર એ સંબંધ ઉત્પન્ન થતો નથી. જે મા બચ્ચાંને પેટમાં રાખી શકી, પોષી શકી, તે એમ કહે કે ધાવણ આવડું નથી એ કુદરતના કાયદા પ્રમાણે અમુક અપવાદ વગર સંભવતું જ નથી.

ધવરાવનારીના ખોરાકનાં બેદરકારીનાં પરિણામ,
તેની છોકરાં ઉપર અસર

જે માતા ખાવા-પીવામાં બેદરકારી રાખે છે, તે બચ્ચાંને, ધાવણ ખરાબ હોવાને લીધે, ફેાડલા-ફેાડલો થઈ આવે છે, માં આવી જાય છે, ઉંઘડી-જાડો થઈ આવે છે, અને એવાં ખીજાં ઘણાં દરદ થઈ આવે

છે. જે માતા સાદો, હલકો, પૌષ્ટિક ખોરાક ખાય છે, તેનાં છોકરાં તનદુરસ્ત રહે છે; કારણ તેવી માતાઓને ધાવણ નિર્બિકાર આવે છે.

ખાસ રીતે કરી પાળવા જરૂર નથી.

માએ ખાસ કરી પાળવી એવું માઈ કહેવાતું નથી; માત્ર ભારે, ન પચે તેવું, અને બહુ મસાલાદાર ન ખાવું બાકી સાધારણ ખોરાકમાં હરકત નથી.

ધવરાવનાર બાઇને બહુ તરસ લાગતી હોય, તો પાણીને બદલે દૂધ પીવું.

ધાવણ આવતુ હોય, ત્યારે સ્ત્રીને તરસ બહુ લાગે છે; તે વખતે પાણીની બદલે દૂધ પીવાથી ફાયદો છે. તેમાં પણ જે બાઇને પુરતું ધાવણ ન આવતું હોય અથવા તેવો વહેમ રહેતો હોય તેણે તો દુધ પીવું એટલું ધાવણ વધશે.

ધવરાવનારી બાઇ ઉદાસ થાય ત્યારે તેણે ગરમ ચા પીવો.

ધાવ્યાવસ્થામાં સ્ત્રી વખતોવખત ઉદાસ થઈ જાય છે, અને જીવ ઊંડો ઉતરતો હોય, તેમ જણાય છે તેમ થાય ત્યારે ગરમ ચા પીવો. અથવા હરવું-ફરવું, અને મિત્રો સાથે વાત-ચિત્તે વળગવું; એટલે તુરત આરામ થશે.

ખુદસી હવા અને કસરત

બરાબર ધાવણ લાવવા ખુદસી હવાની જરૂર.

ખુદસી હવાનો અને કસરતનો બરાબર લાભ ન લેવાય ત્યાંસુધી સરસ અને જોષતું ધાવણ આવતું નથી; માટે ધાવ્યાવસ્થામાં દરેક માતાએ પૂરતી કસરતની કાળજી રાખવી.

અધેચ હવાથી સારું ધાવણ આવતું નથી.

ધરમાં બેસી રહેનાર માતાને સારું ધાવણ આવતું બધી. ખુદસી હવા એ ઉમદામાંઉમદો ધાવણ પેદા કરનાર ખોરાક છે; તેમજ કસરતથી પણ ધાવણ વધે છે જે બાઇને બરાબર ધાવણ આવતું ન હોય, તે બાઇએ ખુદસી હવાનો અને કસરતનો લાભ લેવો; જેથી તેને તુરત ધાવણ આવશે. ખુદસી હવામાં ફરવા જવું એ કસરત છે, શરી આવી થોડો વખત આરામ લઈ બચ્ચાંને ધવરાવવું. કાષ્ટ પણ પ્રકારનો મમ લીધા પછી તુરત ધવરાવવું નહિ. થોડો આરામ લીધા બાદ શરીર ઠંડુ પડે, એટલે ધવરાવવું.

ધવરાવતી વખત માએ કેવી રિથિતિમાં રહેવું ?

રાતે અચ્ચાને સૂતાં સૂતાં ધવરાવવું. દિવસે સીધાં બેસી ધવરાવવું. અરધા સૂતા અને અરધા બેઠાં એવી રિથિતિમાં કદી ધવરાવવું નહિ. તેથી માને નખળાઇ આવે છે, વાંસો શાટે છે, ને સ્તન ખડુ વધી જઈ બેડોળ કેખાવ આપે છે; તેટલા માટે દિવસે બાળકને બોળામાં લઈ સીધાં બેસી ધવરાવવું. તે વખતે જીવ નીચો રાખવો. રાતે સુતાં સુતાં આડે પડાએ થઈ ધવરાવવું. જોકે બેસીને ધવરાવવું એજ ઉત્તમ છે. વારા ફરતી થોડો થોડો વખત એક વાર જમણી અને એક વાર ડાબી ધાઇએ ધવરાવવું.

શાંત સ્વભાવની જરૂર અને તેની અસર.

બાબ્યાવસ્થામાં માનો સ્વભાવ બહુ શાંત જોઇએ. ધવરાવતી વખતે બહુજ શાંત અને ખુશ મિનજમાં માએ રહેવું જોઇએ ગુસ્સાથી માનું ધાવણ ખરાબ થાય છે, તેથી છોકરાંઓને ધ્રુજ થાય છે. તેમ એકાએક માને ખુશી કે દિલગીરી થઈ હોય, તે વખતે ધવરાવે, તો અચ્ચાને વીંટ આવે છે. તથા ઝાડો થઈ આવે છે; તેટલા માટે શાંત, ખુશ સ્વભાવ રાખી અચ્ચાને ધવરાવવું, જેથી અચ્ચાની તબિયત સારી રહેશે. ધણું કરી કુદરતી રીતે આ અવસ્થાએ માનું મન પ્રદુષિત રહે છે, તેથી માને ધવરાવતી વખત હર્ષ આવે છે, તે કારણથી માની પ્રકૃતિ શાંત રહે છે: પણ સાસુ કે નણંદ સાથે લડી, કે બીજા કારણથી ગુસ્સે થઈ અચ્ચાને ધવરાવવામાં નુકસાન છે. ગમે તે સાથે લડી, ગુસ્સે થઈ તમારાં અચ્ચાને ધવરાવવો, તેમાં તમે લડનારને કશું નુકસાન નથી; પણ તમારાં અનાથ બાળકને નુકસાન છે. માટે તેવે વખતે બાળકને ધવરાવવું નહિ, પણ જીવ નીચો બેસે ત્યારે ધવરાવવું. શાંત પ્રકૃતિ ન હોય, ત્યારે અચ્ચાને ધવરાવવું નહિ ધવરાવો ત્યારે મનથાંથી તદ્દન ગુસ્સો કાઢી નાંખો; અને જીવ બળે તેવી વાતોનો વિચાર પણ ન કરો. કોઈ પણ પ્રકારે રીસ નરમ ન પડે, તો તે વખતે અચ્ચાને ભૂખું રાખવું, પણ ધવરાવવું નહિ.

ધાવણ વાટે છોકરાંનો માના જીવો સ્વભાવ થાય છે.

વળી એવું પણ કહેવાય છે, કે માનો જીવો સ્વભાવ, તેવો છોકરાંનો થાય છે, એ કહેવું ખરું છે; કારણ ધાવણ મારફત સ્વભાવ પણ ઉતરે છે. માનો સ્વભાવ ચીડીઆઉ દરી, તો ધાવણ સાંઈ નહિ આવે, તેથી

બચ્ચું ચીડીઆઉં થશે; અને જાંબો વખત તેમનું તેમ આશે; તો બચ્ચાનો સ્વભાવ ચીડીઆઉં થશે; તેમાં શક નહિ. તેવીજ રીતે માનો સ્વભાવ સારો હશે, તો દુધ સાફ રહેશે; તે દુધ પીવાથી છાકરું પણ હસતું અને સારા સ્વભાવનું થશે.

શાંત સ્વભાવ રહેવા ખોરાક બરાબર પચે, તેની જરૂર છે.

ખોરાક બરાબર પચતો હોય, તો માનો સ્વભાવ સારો રહ્યા કરશે. ખોરાક પચે ત્યારેજ મનને આનંદ મળે છે. ખોરાક બરાબર ન પચે, તો કાંઈ ગમતું નથી, ને ચીડીઆઉં પ્રકૃતિ થાય છે; તેથી હજારો તકરાર ઉત્પન્ન થવા સંભવ છે. સારી હોજરીવાળાં લાંબુ જીવે છે, અને તેને મંદવાડ ભાગ્યેજ આવે છે. કદાચ તેને મંદવાડ આવે છે, તો તુરત આરામ થઈ જાય છે. સારી હોજરીવાળાં હંમેશાં ખુશ મિત્રજી અને સારી તબિયત ભોગવનારાં છે; માટે જેને સારી મજબૂત હોજરી છે, અને ખોરાક બરાબર પચે છે. તે ઘણાં નરો પદાર ગણાય. હોજરી સારી રાખવા ઘણી જાળવણી રાખવી પડે છે. માશકસર, નિયમસર અને પચે તેટલો ખોરાક ખાવા તેને જરૂર છે. પેટ ફાટે તેટલું ખાવાની ટેવ રાખશે તો થોડો વખત પચાવ થશે, પણ આખરે તેની અવસ્થા માડી થવાની જે બાઈને ખોરાક પચતો હશે, તે ધાવણમાં ઉમટી ગણશે. ધાવ્યાવસ્થામાં ખોરાક ન પચતો હોય તો પચે તેનો તજવીજ કરવી, તથા દવા લેવી, જેથી માની તબિયત સુધરશે. તબિયત સુધરે સ્વભાવ સુધરશે, તેથી બચ્ચાની તબિયત અને સ્વભાવમાં સારો લાભ થશે.

ધંધો અને કામ-કાજ

ધરના કામ-કાજમાં સાંજ સવાર ભાગ લેવો બેઠ્ઠાએ

ધાવ્યાવસ્થામાં સ્ત્રીએ ધરનાં કામ-કાજ પોતે કરવાં. ન્યારે કામમાં ગૂંથાયાં હોય, ત્યારે જીવ આનંદમાં રહે છે. નવરાં બેઠાં જીવ આનંદમાં રહેતો નથી.

ગરીબ સ્ત્રીઓ સારી ધાવ હોય છે, તેનું એજ કારણ છે.

ગરીબ બાઈ સારી ધાવ હોય છે, તેનું એક કારણ એ છે. કે તેઓને રોટલા માટે મજૂરી કરવી પડે છે, તે કારણથી તે તન્દુરસ્ત ને સારી રહે છે; જેથી તેનું ધાવણ સાફ ને નીરોગી હોય છે.

તવગરને ધાવણુ ન આવવાનું કારણ સુસ્તી અને મોજશોખ છે.

તવગર માતાઓને ધાવણુ ન આવવાનું કારણ, તેઓ કાંઈ ધંધો કરતી નથી, તે છે. તેઓએ ધરના કામકાજમાં ગુંથાવું જોઈએ. નવરાં બેઠાં બેઠાં તબિયત ખરાબ થાય છે, તેને લીધે ધાવણુ આવતું નથી.

ધંધો ન કરવાથી છોકરાંપર માઠી અસર

તવગર બાઈઓએ ધંધો ખરાબર કરવો જોઈએ. જો ધંધો તવગર બાઈઓ નહિ કરે, તો તેમનું ધાવણુ ખરાબ થશે; તેથી તેમનાં બાળક પણ નબળાં અને ઉદાસ થશે તનદુસ્ત ગરીબ સ્ત્રીનાં છોકરાં જોશો, તો તે આનંદી, ગુલામી રંગનાં ને હસતા ચેહેરાવાળાં દીકામાં આવશે. આ તકાવતનું કારણ ગરીબ બાઈઓ કામ કરે છે, અને તવગર બાઈઓ કામ નથી કરતી, તે છે.

ધાવ્યાવસ્થામાં અટકાવ

ધાવ્યાવસ્થામાં અટકાવ આવે, તો ધણીથી અળગાં રહેવા જરૂર

બચ્ચું ધાવતું હોય, તેવા સમયમાં અટકાવ આવવો શરૂ થાય, તો તેવે વખતે સ્ત્રીએ ધણીથી જુદા રહેવું જોઈએ; નહિતો વખતે ગર્ભ રહી જાય. આ સલાહ બહુ ઉપયોગી છે; કારણ ગર્ભ રહ્યા પછી બાળકને ધાવણુ છોડાવવું પડશે, તેથી છોકરાંનો તબિયત ખરાબ થશે. તેમ ઉપરાઉપર સુવાવડ આવવાના સમયથી બાઈની તબિયત ખરાબશે.

ગર્ભ રહેવાથી ધાવણુ બગડે.

કોઈ એમ ધારે છે, કે છોકરું ધાવતું હોય, અને બાઈને ગર્ભ રહે તો તે બાઈનું ધાવણુ સાફ થાય છે; પણ એ મોટી ભૂલ છે. ગર્ભ રહ્યા પછી ધાવણુ ખાફ થાય છે, તેમાં પોષણ કરવાની શક્તિ બહુ ઓછી હોય છે. અટકાવ અને ધાવણુ, એક બીજાથી વિરુદ્ધ છે. સ્તન જ્યારે ખરાબર કામ કરતાં હોય, ત્યારે ગર્ભ રહેવાથી બહુ નુકસાન છે; માટે જો ધાવ્યાવસ્થાનાં અટકાવ આવવો શરૂ થાય, તો ધણીથી જુદા રહેવા સિવાય બીજો રસ્તો નથી.

ધાબ્યાવસ્થા દરમિયાન રોગ

સ્તનની દીંટડીની સ્થિતિ સારી નોંધો.

હોકરૂં બરાબર ધાવી શકે તેટલા માટે સ્તનની દીંટડીની સ્થિતિ સારી નોંધો. તંબ ડ્રેસ પેહેરવાથી દીંટડી દબાઈ નાની થઈ જાય છે, ને તેથી દીંટડી વખતે સુજી આવે છે. એ અટકાવવાનો ઉપાય એ છે, કે તંબ ડ્રેસ પેહેરવો ન નોંધો. તે પ્રમાણે કદી દીંટડી દબાઈ ગઈ હોય, અને બચ્ચું ધાવી શકતું ન હોય તો કાચની દીંટડીની ધાવણી આવે છે (નીપલ શીટ્ડ) તે રાખી ; તે મારફત બચ્ચાંને ધવરાવવાથી ધાવી શકશે, અને થોડો વખત ગયા બાદ દીંટડી પણ લાંબી થશે; તેથી દીંટડીની ઢાંકણીની મદદ સિવાય બચ્ચાંને ધાવણી આવી શકશે.

સુજેલી દીંટડીની દવા

રૂની નાની ગાદી કરી તેને ગ્લોસીરીનમાં બોળી, તેને સ્તન ઉપર રાખવી. તેની વચ્ચોવચ દીંટડી આવે એવું કાણું પાડવું. પછી દીંટડી તેમાંથી બહાર દેખાય, તેમ કરવું. આ પ્રમાણે બનાવેલી ગાદી, બચ્ચું ન ધાવતું હોય, તે વખત, રાખવાથી પોશાકથી દબાશે નહિ, તથા દીંટડીને સોજો હશે, તે મટી જશે.

દીંટડી સુજવાનાં કારણ અને દવા

દીંટડી સુજી આવવાનું કારણ પહેલું—બચ્ચાંને વારંવાર દીંટડી સુજી આવવી અટકાવવાનો ઉપાય એ છે, કે ગર્ભાવસ્થાના છેલ્લા ભાગમાં દીંટડી આસપાસ દવા લગાવી તે કઠણ થાય, તેવા ઉપાય કરવા દીંટડી સુજી આવતી હોય, તો નીચેની ભુકી લગાવવી, તેથી આરામ થશે.

બોરેક્ષ (ટંકણુઆર) એક ડ્રામ, સ્ટ્રાચી (પઉંતું) દુધ જેવું સાત) સાત ડ્રામ, તેને મેળવી તેમાંથી ચપટી દીંટડીને લગાડવા કરવું.

બીજી ભૂકી—સોજા ચુંદરની ભૂકી અરધો ઓંસ, ફૂટકડીની ભૂકી પાંચ ઓંસ, એ બન્નેને મેળવી ઉપર મુજબ લગાડવું,

જુડી રાખવાથી અડચણ નથી.

ઉપરની બન્ને બૂકીમાં એકે ચીજ નુકસાન કરતા નથી, એટલે બન્નેમાં ધવરાવતી વખતે સાફ કરી નાખવા જરૂર નથી.

ગ્લીસીરીન અને બ્રેન્ડીની સુબ્લીમી દીંટડી ઉપર અસર.

ઉપરની બૂકીથી આરામ થશેજ, પણ કદી ન થાય, તો ગ્લીસીરીન અને બ્રેન્ડી એ બેને સરખા ભાગમાં લઈ તે ચોપડવાથી આરામ થશે. એ લગાડવાની રીત એ છે, કે ચોખ્ખું કપડું લઈ તેને તે મેળવેલી દવામાં પલાળવું, ત્યાર પછી તે કપડું સ્તનપર રાખવું. ધવરાવતી વખતે તે કપડું લઈ લેવું. સ્તનને ગરમ પાણીમાં બોળી નીચોવી નાંખેલ વાદળાથી સાફ કરવું. જો આથી પણ અરાખર ઠીક ન થાય, તો પછી એકલું ગ્લીસીરીન તે પ્રમાણે વાપરવું. ગ્લીસીરીન એકલું વાપરું હોય તો ધવરાવતી વખત તે ધોઈ નાખવા જરૂર નથી.

દીંટડીમાં ચીરા પડ્યા હોય, તેની દવા

દીંટડીમાં ચીરા પડ્યા, તે વખત બન્નેમાં સ્તનની ઢાંકણી મારફત ધવરાવવું. બન્નેમાં ધાવી રહે, ત્યારપછી સ્તન ઉપર બ્રેન્ડી અને ગ્લીસીરીન સરખા ભાગમાં મિશ્રણ કરી લગાડવું અથવા એકલું ગ્લીસીરીન લગાડવું.

ગંદી દીંટડી તુરત પાકી આવે છે.

ગંદી દીંટડી સજી આવવાનું અથવા ચીરા પડવાનું એક કારણ એ છે, કે બન્નેમાં ધવરાવ્યા બાદ દીંટડી બીની ને બીની રહેવા દે છે. માટે દીંટડીને બીની ને બીની ન રાખતાં દરેક વખત ધોઈ લૂછી સાફ કરવી.

નોપલરીસ—દીંટડીની કાચની ઢાંકણી.

દીંટડીની કાચની ઢાંકણીને છંડીયા રબરની નળી લગાડેલી આવે છે તે ઉપયોગી બહુ થઈ પડે છે, માટે જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે તે વાપરવી. જરૂર માટે ત્યારે વાપરવી બંધ કરવી.

ધાવણ પોતાની મેળે જુટી જવું હોય, તો તેની આવજત.

કેટલીક વખત ધાવણ પોતાની મેળે જુટે છે, તેથી કામાં પછળી આવે છે તે અદકાવવા સ્તનપર ફેની ગાંઠી રાખી ફક્કાલોજ તેના પર બીંટી

દેવું. સ્તનમાંથી ધાવણુ છૂટશે, તો ૩ ચુસી લેશે, જે આ પ્રમાણે સગવડ ન રાખી હોય. તો શરદી થવા સંભવ છે. એકાદ જીલ્લાબ લેવાથી તે બંધ થશે.

ધાવણુ આવણું શરૂ થાય, તે પેહલાં ધવરાવણું નહિ.

સ્તનમાં ધાવણુ આવણું શરૂ થયું છે, કે નહિ, તે નક્કી કર્યા વગર બચ્ચાંને ધવરાવણું નહિ. તેમ કરવાથી એટલે ધાવણુ આવ્યા અગાઉ ધવરાવવાથી મા, છોરૂ, બન્નેને તુકસાન છે. ધાવણુ આવ્યા અગાઉ ધવરાવવાથી સ્તનની દીટડી સજી આવશે, તથા સ્તન બંધાઇ જશે. બાળકને ધાવણુ આવ્યા અગાઉ ધવરાવેથી તેને થૂલીઓ કે ઝાડો થશે, અથવા વિકાર ફૂટી આવશે.

ધાવણુ આવતા છતાં છોકરૂં ન ધાવે તો તેની જીભ તપાસવી.

ધાવણું હોય છતાં બાળક ન ધાવે, તો તે શામાટે નથી ધાવણું તે નક્કી કરવું જોઇએ. બચ્ચાંની જીભ નીચેના ભાગ સાથે જોડાએથી હશે, તો તે ધાવી નહિ શકે. જે જીભ નીચેના ભાગ સાથે જોડાઇ ગઇ હોય, તો તે દાકતર પાસે જીદી કરાવવી; કારણ તેમ કરાવ્યા સિવાય બચ્ચું ધાવી શકશે નહિ. કોઇ બચ્ચાંને કમ ધાવણું એ આવડતું નથી. તેવાં બચ્ચાંને સ્તનની દીટડી મોઢામાં આપી માએ બચ્ચાના હોઠ હાથેથી દાખવા એટલે ધાવણું શરૂ કરશે.

ધાવણુ ચડી ગયું હોય, તેની દવા.

સ્તનમાં ધાવણુ ધણું ચડી ગયું હોય, અથવા સ્તન બારે અને એએની ઉપજવે, તેવાં થઇ ગયાં હોય તો આલોવ-આઇલ અને ગ્લાસીરીન સરખે ભાગે લઇ સ્તન ઉપર ચોળવું. ચોળવામાં કેટલીક દાઢ માત્ર આંગળી જ વાપરે છે. તેમ ન થવું જોઇએ; પણ દવા હથેળીમાં લઇ હથેળીવતી સ્તન ઉપર બરોબર લગાવવી. સારી પેઠે બન્ને સ્તન ઉપર ચોળાઇ રહ્યા બાદ રેશમી રૂમાલમાં તે બરાબર રહે તેમ બાંધવાં. રૂમાલના છેડા, સામે બાજુના ખભા ઉપર બાંધવા, જે એથી ઠીક ન થાય, તો કોખીજનાં ફૂણાં પાન આગળ બતાવ્યા પ્રમાણે બાંધવાં અથવા નીચે બતાવ્યા પ્રમાણે રોટલાની લોપરી બનાવી બાંધવી. હોઠ એટલે રોટલાનો ઘોળો ભાગ જેને ગરબ કહે છે, તે કહાડી તેના એક એક ઇંચના કટકા કરવા. તે ઉપર ઉકળતું દૂધ નાંખી ઢાંકી મુકવાં; દશ મિનિટ બાદ દૂધ ગાળી લેવું. તેમાં ઉતું કરેલ આલોવ-આઇલ રેડી એકરસ કરી આપવું, અને નરમ લોપરી જેવું થાય, ત્યારે કપડાના ખેવડમાં લઇ

સ્તન પર લગાડવું. આ પ્રમાણે દિવસમાં ત્રણ ચાર વાર લોકીની લોપરી બાંધવી જોઈ શ્રેય છે. થશે.

બંધાઈ ગએલાં અથવા ગાંઠાવાળા સ્તન.

તનદુરસ્ત ઓરતમાં બંધાઈ ગએલાં ગાંઠા ગાંઠાવાળાં સ્તન ભાગ્યેજ જોવામાં આવે છે. એ તો નાણુક એટલે જેનાં સ્તન ખરાખર બન્યાં નથી, અને દીંટડી પણ ખરાખર છે, એવી ઓરતોમાં આવા કેસ જોવામાં આવે છે; અને તેમ થવાનું કારણ નાનપણમાં તંગ ડેસ પહેરવાથી, સ્તન જોષ્ટએ તેવાં ખીલતાં નથી. તેથી શરીરનો દેખાવ સારો દેખાય, તેટલા માટે દીંટડીને તંગ ડેસથી દબાવી દેવામાં આવે છે, તેથી આ દરદ વધારે થાય છે. આ દરદ કેટલીક ડિંદુ કોમની ઓરતોમાં તથા અંગ્રેજ બાનુઓમાં ઉપરના કારણથી વધારે જોવામાં આવે છે.

પહેલી સુવાવડમાં સ્તન બંધાઈ જવા વધારે સંભવ છે.

પહેલી સુવાવડમાં સ્તન ધણું કરી વધારે ભાગે બંધાઈ જાય છે, તેનું કારણ અનુભવ ન હોવાથી સ્તનની ખરાખર સંભાળ લેવાતી નથી તે છે. સ્તનને ધવરાવતી વખતે પણ ખુશ્ખાં ન રાખવાં. બચ્ચાંને સાલ ઓઢાડી રાખવી; તથા સ્તન ઢાંકી રાખવાં તેને ગરમ રાખવા જોષ્ટએ. જે તેને શરદી ભાગે તો બંધાઈ જવા સંભવ છે.

બીજી કારણ, રાતમાં ધવરાવવા માટે અચ્ચાનક બેઠા થવું તે છે.

સ્તન બંધાઈ જવાનું બીજું કારણ—ઓરતો રાતની વખતે બચ્ચાંને ધવરાવવા અચ્ચાનક બેઠી થાય છે, તે છે. રાત્રે સૂતાં સૂતાં ધવરાવવાની ટેવ રાખવી. આ ટેવ શરૂઆતથી પાડશે તો પછી હરકત નહિ આવે. એટલું બ્યાન રાખવું કે સૂતાં સૂતાં ધવરાવતાં બચ્ચું દીંટડી મોઢામાં હોય અને સુષ્ટ ન જાય તેમ ટેવ પડવાથી માને અને બચ્ચાં બન્નેને નુકશાન થાય છે.

ત્રીજું કારણ, સુજેલી દીંટડી.

સ્તન બંધાઈ જવાનું ત્રીજું કારણ સુજેલી દીંટડી છે. દીંટડી સૂણ જાય છે, ત્યારે તે સ્તને મા બચ્ચાંને ધવરાવતી નથી, તે કારણથી તે સ્તનમાં દૂધ ભરાઈ રહે છે, માટે તે સૂણ જઈ બંધાઈ જાય છે.

ચોથું કારણ ટુંકી દીંટડી છે.

સ્તન બંધાઈ જવાનું ચોથું કારણ—દીંટડી જોષ્ટએ તેટલી ખરાખર લાંબી ન હોય, તે છે. કાંઈ કાંઈ ઓરતને દીંટડી દબાઈ રહ્યાના

સખમથી જોઈએ તેટલી લાંબી વધેલી હોતી નથી, તેથી તે બચ્ચું ધાવી શકતું નથી, તેને લાંબે સ્તન બંધાઈ જાય છે. દીંટડી લાંબી ન થાય તેનું કારણ તંગ ડ્રેસ છે. તેને મદદ કરનારાં કારણમાં ધંધો, કસરત, અને સાદા ખોરાકને બદલે, સુસ્તાઈ, એક જગ્યાએ પડ્યા રહેતું, અને મસાલાદાર ખાતું. તે છે.

પાંચમું કારણ ધાવણ ન આવવા છતાં પરાણે ધવરાવવું

સ્તન બંધાઈ જવાનું અને સૂણ આવવાનું પાંચમું કારણ એ છે, ધાવણ આવતું ન હોય તો પણ બચ્ચાને ધવરાવ્યાધવરાવ કર્યાથી સ્તનથી ન બને તેટલું કામ કરવાનું તેનાપર આવી પડે છે, તે કારણથી સૂણ આવે છે, અને બંધાઈ જાય છે; માટે ધાવણ ન આવતું હોય તો ચામડાં ચૂસવાની ટેવ બચ્ચાને છોડાવવી.

સ્તનની ઉપરનો અથવા અંદરનો ભાગ બંધાઈ જાય છે.

સ્તન બંધાઈ જાય, ત્યારે તેની ઉપરનો કે અંદરનો ભાગ બંધાઈ જાય છે. આ બેમાં અંદરનો ભાગ બંધાઈ જાય, તે વધારે ખરાબ છે.

ઉપરનો ભાગ બંધાય, તેની દવા.

ઉપરનો ભાગ બંધાઈ ગયો, તો આગળ લખ્યા પ્રમાણે રોટલાની લોપરો બાંધ્યાથી આરામ થશે. આ પ્રમાણે થાય છે તે વખતે દૂધ પેદા કરનારી નસોને કાંઈ હરકત થતી નથી, માટે બાળકને ધવરાવવા હરકત નથી.

અંદરનો ભાગ બંધાય તો ધાવણ છોડાવવું જોઈએ.

અંદરનો ભાગ બંધાયેલાં સૂણ આવે ત્યારે દૂધ પેદા કરનારી નસો પણ સૂણ આવે છે; માટે તે વખતે બચ્ચાને ધાવણ છોડાવવું જોઈએ.

અંદરનો ભાગ બંધાઈ જાય તેનાં ચિહ્નો.

અંદરનો ભાગ બંધાઈ જવાનું શરૂ થાય, ત્યારે ટાઢ આવે છે; અને સારી પેઠે ધૂનરી છૂટે છે. જેમ વધારે સોળે તેમ વધારે ધૂનરી રહે છે. ધૂનરી હોય ત્યારે, અથવા બંધ પડે ત્યારે સ્તનની અંદર સૂણા તીકળે છે, અને સખત દુખાવો ઉપડે છે સ્તન વધે છે, ગરમ થાય છે, અને તેમાં દુખાવો પણ બહુ વધે છે; તેથી સ્તનની અંદર દૂધ ઓછું

થાય છે, કે સમૂળ્યું અંધ થઈ જાય છે; તે વખતે છોકરાંને સ્તનને ધવરાવ્યું હોય, તો બહુ વસમું લાગે છે. તાવ આવે તો જરૂરી રહે છે, શરીર ધડીકમાં ઠંડુ અને ધડીકમાં ગરમ થઈ જાય છે.

તુરત ઉપચારની જરૂર.

જેવી ટાઢ આવે કે તુરત દાકતરની મદદ લેવી. જો લાંબી મુદત સુધી એમને એમ રહેશે, તો સ્તનમાં જૂદી જૂદી જગાએ નાળ પડશે. અને આખરે સ્તન નકામું થઈ પડશે, અને પછી તેમાંથી દૂધ પેદા થશે નહિ; માટે જ્યારે સ્તનના અંદરના ભાગનો દુખાવો હોય, ત્યારે જલદી ઉપચાર કરવાનું ધ્યાનમાં રાખવું.

એકવાર મૂંઝેલું સ્તન ફરી બીજીવાર તુરત સૂજી આવશે.

એક વાર જેનું સ્તન સૂજી અંધાઈ ગયું હોય, તેણીએ દરેક સુવાવડ વખતે બચ્ચાને તે સ્તને ધવરાવતાં પહેલાં દાકતરની સલાહ લેવી; કારણ જો દૂધ પેદા થતું નહિ હોય, તો ધવરાવવાથી સૂજી આવશે આ પ્રમાણે દરેક કેસમાં બનતું નથી; માટે દાકતરની સલાહ લઈ તે કહે તો ધવરાવવું, ને ના કહે, તો ધવરાવવું નહિ.

બહુ ધવરાવવાથી મૂર્છા આવે તેની દવા.

છોકરાંને બહુ વાર ધવરાવવાથી કેટલીક વાર માને મૂર્છા આવે છે, અથવા માથું ફરી ચકરી આવે છે, કે બહુ નાળાઈ જણાય છે. એવી સ્થિતિ થાય, ત્યારે તેણીને સૂતાડી દેવી. તે વખતે માથું નીચે રાખવું, અને મોઢાપર પાણી છાંટવું. એકા થવા જેટલું જાન આવે ત્યારે જરા બેસવું. જાન આવે એટલે ગરમ ચા, ગરમ કાફી, કે ગરમાગરમ દૂધ પીવું. સાર પછી સુવાણ હોય તોપણ અરધા કલાક સુધી ચતા સુઈ રહેવું.

બહુ ધવરાવવાથી મા, અને છોકરાં બંનેને નુકસાન છે

બહુ ધવરાવવાની ટેવ હોય તેણે છોડી આપવી. જે બાઈ નિયમસર ધવરાવતી નથી, તેને નાળાઈ આવે છે, અચ્ચાનું પોષણ બરાબર થતું નથી; માટે નિયમસર ધવરાવવાની ટેવ પાડવી.

ધાત્યાવસ્થા અંદર જીલ્લાખની માઠી અસર.

ધાત્યાવસ્થા અંદર જીલ્લાખ આપવાથી મા અને છોકરાં બંનેને નુકસાન છે. જરૂર જણાય અને જીલ્લાખ આપ્યા વગર ચાલે તેમ ન હોય,

તો પછી એરંડીઆનો જીભાળ આપવો; અમર એરંડીયું પી ન શકે, તો પેટ ઉપર અને પેડુ ઉપર એરંડીઉં ચોળવું, એટલે તેનાથી દસ્ત સાફ આવશે. ગરમ પાણીથી દસ્ત સાફ આવશે. ગરમ પાણીની અથવા પાણીમાં મીઠું નાંખી પિચકારી લે, તો તે સૌથી સરસ ઉપાય છે. એરંડીઉં પણ વારંવાર ન લેવું. કાંઈ રીતે હરકત ન કરે, એવો સરસ રસ્તો પીચકારીનો છે; અને પીચકારી પોતાની મેળે વાપરી શકાય, એવી મળે છે; માટે તેવી પિચકારી વાપરતાં કશી હરકત નથી.

ખોરાકની સંભાળથી ઝાડો સાફ આવશે.

ખોરાક નરમ ખાવો જોઈએ; તેમ ઝાડો આવે, એવાં પાકાં ફળ ખાવામાં આવે, તો સાફ મધ ખાવાથી ઝાડો સાફ આવે છે, માટે રોટલીમાં ધી ને બદલે મધ ખાવામાં આવે તો ડીક છે, અથવા સવારમાં થોડું મધ ચાટે, તો તેથી દસ્ત સાફ આવશે. મધ ખાવામાં તુકસાન નથી, તે સ્વાદિષ્ટ અને પૌષ્ટિક છે.

નરણે કોઠે એક ટમ્બલર પાણી પીવાથી ઝાડો સાફ આવશે.

સવારમાં વહેલું એક મોટું ટમ્બલર ભરી એટલે આશરે સવાશેર ઠંડું પાણી દરરોજ પીવાથી દસ્ત સાફ આવશે. બંધકાશ, હરસ અને જેને ઝાડો સાફ ન આવતો હોય, તેણે હમેશાં સવારમાં નરણે પાણી પીવું; તેથી આરામ થશે, ને ઝાડો સાફ આવશે; પણ તે નિયમ હંમેશાં જાળી રાખવો. થોડા રોજ તો કાંઈ ફાયદો નહિ જણાય, પણ હમેશના મહાવરાથી થોડો વખત ગયા બાદ ફાયદો થતો જણાશે.

નાનાં બચ્ચાંને ઠંડુંપાણી પાવું એ કુદરતી જીભાળ છે.

નાનાં છોકરાંની બાબતમાં ઠંડું પાણી એ અકસીર જીભાળ છે. તેથી ઝાડો નરમ આવે છે. બચ્ચાંને ખીજ દવા આપવાની જરૂર નથી. નાની વયમાં દવા થોડી આપવી અથવા ખીજકુલ ન આપવી તેમાં ફાયદો છે.

લીલોતરી ભાજીથી ઝાડો નરમ આવે છે.

લીલોતરી શાકમાં ભાજી ખાવાથી ઝાડો નરમ અને સાફ આવે છે. એકનેએક ખોરાક ખાવાથી ઝાડો બરાબર આવતો નથી. ફરતું ફરતું જમવાથી ઝાડો સાફ આવે છે. ભારે અને મસાલાદાર ખોરાકથી બંધકાશ થાય છે.

સાદા ખોરાક ફેરવી ફેરવીને ખાવાથી દસ્તની હરકત ઓછી થાય છે. લાંબો વખત એકનોએક ખોરાક ખાવાથી કુદરતી રીતે ફેરવવાનું મન થાય છે.

તનદુરસ્તીના નિયમ ખરાબર પળાય, તો જીલામની
જરૂર પડે નહિ.

ધાવ્યાવસ્થામાં નિયમસર ખુદ્દી હવામાં નિયમસર કસરત લેવામાં આવે, ધરમાં હરફર કરી ધરનું કામ પોતાની જાતેથી કરે, સવારમાં વહેલાં ઉઠી એક શેર ઠંડું પાણી પીએ, ખોરાકમાં વખતો વખત ફેરફાર કરવામાં આવે, પાકાં ફળ ને લીલોતરી શાક જમવામાં લે, ઠંડે પાણીએ યોગીમસળી નહાય, ઝાડે જવાની ટેવ નીમેલેજ વખતે હોય, અને દૂધમાં ઉપરના કુદરતી નિયમ ખરાબર પળાતા હોય, તો કોઈ પણ વહુ અગર માને જીલામ લેવાની જરૂર પડે નહિ. કોઈ કોઈ તો એમ ધારતાં હશે, કે નિયમ પાળવાની કડાકુટ કરવાને બદલે ઝાઢો સાશ ન આવે, ત્યારે રેચની એ યોગીઓ ગળી જવી સહેલી છે, પણ આ તેનું ધારવું બૂધ ભરેલું છે; તેથી તબિયત સુધરવાને બદલે બગડશે; હમેશા દવાનો મહાવરો રાખ્યાથી દવા પણ જોઈએ તેવો ગુણ નહિ કરે: કારણ તે ખોરાક તરીકે હમેશાનાં નિયમથી પચી જવાની, માટે કુદરતી કાયદા પ્રમાણે ચાલવું તેમાંજ ફાયદો છે.

સાદા ઉપાયોની સારી અસર

સાદા ઉપાયો હમેશા સહેલા છે, ને વધારે ઉપયોગી છે. કુદરતને સાદાજ હમેશા પસંદ છે. મોટી મોટી કિમ્મતી દવા લેવાની ઉમેદ કરવી નહિ. સોનું, રૂપું. વસંતમાલતી, એવી એવી કિમ્મતી દવાઓ લેવામાં ફાયદો છે, એવી જેની ધારણા છે, તે કુદરતી સહેલા ઉપાયની મજા ક્યાંથી ચાખે ! દવા શું છે તે જાણવાથી તેની અસર ઓછી થાય છે માટે તે જાણવા તજવીજ પણ કરવી નહિ.

કિમ્મતના પ્રમાણમાં દવાનો ગુણ એ ખોટો વેહેમ છે.

જેમ દવા કિમ્મતી તેમ ફાયદો વધારે, એમ ગરીબથી તે તવંગર તમામ માને છે. એ બાબતની સત્યતા ગળે ઉતરતી નથી. કોઈ દાકતર યા વૈદ્ય સારી દવા મફત આપતો હોય, તો તેની અસર જોઈ દવાથી ફાયદો માનનારા માણસને થવાની નથી; કારણ તેનું મન વેહેમી છે.

તેના મનમાં એમ રહે છે, કે મફત દવા મળે, તેમાં શા ફાયદો થાય ? એવા માણસને દવાના પૈસા વધારે કહે, અને જોટાં વખાણ કરી તેની પાસેથી ખુબ પૈસા પડાવે, ત્યારે તેને ભરોસો પડે; આવું થાય ત્યારે તે દરદીને આરામ થાય. માટે આવો વહેમ રાખવો નહિ. જે એવી ટેવ પડશે, તો પછી તે કેમે કરી ટાળી નહિ ટળે, તેમ ખાત્રીથી માનેા કે પૈસાની દવા જેટલો ફાયદો કરે છે, તેટલી હજાર રૂપિઆની દવા પણ વખતે આરામ કરતી નથી. દવા જેમ વધારે મોંઘી તેમ તેમાં વધારે મોહ, માટે વહેમી માણસને તેના ભરોસાને લીધે સારી અસર જણાય છે. સારી મફત દવા એક રાજ આપે, અને ખીજે દિવસે તેજ દવા ધણી ઉત્તમ છે, એમ વખાણી તેની કિમ્મત પણ ધણી છે એમ કહી દરદીને આપે, તે વખતે તેના રંગમાં કે સ્વાદમાં જરા ફેરફાર કરવો. પછી દરદીને ખીજે દીવસે પૂછશો, તો ખાત્રીથી એમજ કહેશે, કે પહેલી તમે જે દવા આપી હતી, તેના કરતાં તમે ખીજી વખત દવા આપી તેમાં મને વધારે ફાયદો માલમ પડ્યો. આ વિષય ઉપર આટલું જોલવાની જરૂર કે અંગ્રેજોની માફક આપણામાં મેહનતામણ કે શી આપવાનો રિવાજ ન હોવાથી વેદોએ પોતાની રાજી વધારવાના હેતુથી દવાની કિમ્મત વધારી છે. પછી દરદીને આરામ થાય, કે ન થાય પણ વેદને પોતાની મહેનતના પૈસા દવાની કિમ્મતના નિમિત્તે પહોંચી જાય છે. આ પૈસા કઠાવવાની સુધરેલી કુર્ત વિદ્યા છે, અથવા ઢોંગ સિવાય ખીજું કંઈ નથી. તેના કરતાં ચોખ્ખું એમ કહેવામાં આવે, કે દવાની કિમ્મત ગમે તે છે, પણ આરામ થયે આટલાં પૈસા લેવામાં આવશે; અગર નિયમસર અમુક શી લખશું તો સાઈ. આ નિયમ થાય તો સાઈ, પણ જોડી ધૂર્તવિદ્યા છોડવી જોઈએ. દવાને નામે પૈસા ઠગી લેવા એ તો જોડું. પણ લોકોને એવી ટેવ પડી છે, કે દવા પચાસની કે પચીસની તોલો છે એમ કહી દવા આપે, તો તેના પૈસા ચુકાવી આપે. તેમાં તેને માડું લાગે નહિ. પણ શી નામે બે રૂપિયા આપવા ગળે ઉતરે નહિ. તેમ આરામ થયા પછી ખિચારા વેદને રૂપિયા દસ પણ આપે નહિ. આરામ થયા પછી દવાના પૈસાનું ખીલ આપે, તે વખતે મોડું કસાણું કરી જાય. તે માટે દેશી વેદોએ પૈસા દવામાંથી પેદા કરવાનો રસ્તો શોધી રાખ્યો છે; પણ એ વાજખી નથી. વાજખી તો એ છે, કે પોતાની શીના પૈસા મળવા ખીલ આપવું; તથા દરદીને આરામ થાય ત્યારે મનામની ઉમેદ રાખવી,

અને દવાના જે વાજખી પૈસા થાય તેજ લેવા; તેમાંજ પરમેશ્વર રાજી છે. ધૂર્તવિદ્યામાં ફાયદો નથી. ખીજા માણસને સારું લગાડવાને બદલે દવાને નામે પૈસા લઈ મેહનાતામણી નથી લેનો એવું ઈસાવણું, એ તો બહુ ખોટું. અલખત દવાનું ખરચ અને તેના પર ચડતું ખરચ લેવું, એ વાજખી છે. તેમાં ઢોંગ કહેવાય નહિ. વેપારની માફક દવાની સવાઈ કે દોઢી કિંમત લેવી એ કદાચ ઢોંગ ન કહેવાય, પણ આ બરમ હજાર રૂપિયે તોલો છે, એમ કહી પૈસા કઢાવવા, તે વૈદ તો સરસમાંસરસ ધુતારો છે એમ કહેવાય. એ સિવાય મને ખીજો અર્થ સૂઝતો નથી.

વૈદને મહેનતામણી પુરું ન આપવાનો રિવાજ-

વૈદને બાર માસ મફત ધક્કા ખવરાવી સંક્રાંતિએ ધોતીકે, અને બળેવે રાખડીના શીખના થોડા પૈસા આપીએ એટલું તેની મેહનતામણી બદલ બસ છે, એમ ગણીએ ત્યારે તો વૈદને પોતાના કુટુંબ ખાતર દવામાંથી જ પૈસા પેદા કર્યા વગર છુટકો નથી. એ તો જ્યારે અંગ્રેજોની માફક દરેક માણસ અરસપરસ મેહનતામણીના પૈસા માગે ત્યારે તે આપવામાં કાંઈ સપાકું નથી; એમ જ્યારે સર્વનો મત થાય, ત્યારેજ દવાની વાજખી કિંમત લેવાનું શરૂ થાય. હવે તો આપણા લોકમાં દાકતર વૈદને ધેર આવતાં શી આપવાનો નિયમ બરાબર સમજાઈ ગયો છે એટલે વૈદો દવાની વાજખીજા કીંમત લે તો ચાલી શકે તેવું છે. દાકતરોની બાળ-તમાં તો દવાના પૈસા અપવાદમાં વધારે લેવાય છે. જો કે મોટા શહેરોમાં તો હદથી જાડે ચાર્જ થાય છે.

દવાશાળાની દવા ઉપર રાખવો જોઈતો હતખાર.

આ બાળત આ પુસ્તકમાં દાખલ કરવાનું કારણ એટલું જ કે વધારે ખરચ દવામાં થાય, તો ફાયદો થાય, એવો મત સર્વમાં અને તેમાંજ ઔરંઓમાં વધારે જોવામાં આવે છે, માટે ઉપરનું લખાણ વાંચી તેના મનનુ સમાધાન થાય, અને દવાશાળાની દવા નફામી નથી પણ ફાયદાવાળી છે, એમ જાણવામાં આવે, તેમ હલકી કિંમતની દવામાં ધણો ફાયદો છે તે પણ જાણે. એકનીએક દવા ગરીબને મફત આપે છે, ને પૈસાદારને મોટી કિંમતે આપે છે તે જાણવામાં આવે.

ધાવણ મૂકાવવું

ધાવણ મૂકાવવા વિષે

અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે “માએ નવ માસ છોકરાને ગર્ભમાં રાખવું”

ને નવ માસ ધવરાવવું” આ કહેવત જુના વખતથી કહેવાતી આવી છે. અને તેના પહેલો ભાગ ખરો છે, એમ સૌ કોઇ જાણે છે: અને અનુભવ ઉપરથી બીજો ભાગ પણ ખરો છે એમ સિદ્ધ થયું છે.

વધારે વખત ધવરાવવામાં નુકસાન.

નવ માસ બચ્ચાને થયા ન હોય. અને તેની મા ધાવણ છોડાવી આપે તો ધાવણથી જે તાકાત બચ્ચાને મળવાની છે, તે તાકાત તેને મળતી નથી. તેમજ બચ્ચાને નવ માસથી વધારે વખત તેની મા ધવરાવે, તો બચ્ચું ફિક્કું, પોચા માંસવાળું, નબળું ને નાબુક થાય છે. નવ માસે જે બાળકને ધાવણ છોડાવ્યું હોય, તે બાળક તનદુરસ્ત થાય છે એવું જાણવામાં આવ્યું છે. વધારે લાંબો વખત ધવરાવવાથી બચ્ચાને અને તેની માને નુકસાન છે. બચ્ચાને પોષણની ખામીથી જઠરના રોગ અને મગજના રોગ થાય છે; અને માને નબળાઇ આવે છે, તેથી ધણી વાર આંખને અને કાનને ઇજા થાય છે; તેથી કોઇ કોઇ માતાઓ આંધળી અને બેહેરી થવા વખતે સંભવ છે. જ્યાં નવ માસ બચ્ચાને ધવરાવવાનો ચાલ છે. ત્યાં મા અને બચ્ચું બન્ને તંદુરસ્ત જોવામાં આવે છે. સાધારણ રીતે બચ્ચાને છ દાંત આવે ત્યારે ધાવણ છોડાવવું ઠીક છે. પણ જે બચ્ચાને બહુ વહેલા કે બહુ મોડા દાંત આવે તેને આ નિયમ લાગુ નથી. તંદુરસ્ત માનાં તંદુરસ્ત બચ્ચાને દશ મહીને છ દાંત ધણે ભાગે આવી જાય છે.

ધાવણ છોડાવવાનો વખત.

મુખ્યત્વે કરીને બચ્ચાની તાકાત માની તનદુરસ્તી ઉપર આધાર રાખે છે. સાધારણ રીતે ધાવણ છોડાવવાનો નવમો મહિનો યોગ્ય ગણાય છે; પણ માની તબિયત નબળી હોય, તો છ મહિને ધાવણ છોડાવવું. દસ મહિના પછી બચ્ચાને ધવરાવવું નહિ, કારણ તેમાં બાળકને અને તેની માને નુકસાન છે.

લાંબો વખત ધવરાવવાથી ઊકડું નબળું થાય છે.

નવ માસ પછી વધારે વખત ધવરાવવાથી બાળક નબળું ફિક્કું, પોચા માંસવાળું, તાદુરસ્ત અને પોચાં હાડકાંવાળું થાય છે. તેમ તેની મા પણ નબળી રહે છે. તેથી તેને હિસ્ટરિકા થાય છે. નવ માસ કરતાં વધારે ધવરાવવાના કારણથી મગજના અને ફેફસાંના રોગ બચ્ચાને થાય છે. નરમ હાડકાંને લીધે ધુંટણ, કાણી એ બધાંનાં હાડકાં મોટા મોટા અને કદરૂપાં થાય છે, છાતી વળી જાય છે, હાથ પગ રાંટા થઇ જાય છે. આવા રોગ ઊકડાંની અરાબર માવજત ન થાય ત્યારે થાય છે.

ધાવણી કેમ ઊડાવવું

ધાવણી ધીમે ધીમે ઊડાવવું જોઈએ. પહેલવહેલાં જેટલો વખત ધવરાવવાની ટેવ હોય, તેમાં ઓછું કરી તેને બદલે બીજાં જોરાં આપવાની ટેવ પાડવી ; અને તે પ્રમાણે ધીમે ધીમે ધવરાવવાના વખતમાં ફેરફાર કરતાં જવું ; અને જોરાંનો વખત વધારતા જવો. આ પ્રમાણે થોડો વખત ટેવ પડ્યા પછી ધાવણી તદ્દન બંધ કરવું. દસ મહિનાનું બચ્ચું પહેલાં વર્ષથી ધાવણી મુકી શકશે પણ જેમ લાંબે કાળે મુકાવવાનું થશે તેમતેમ મુકાવવા મુશ્કેલી વધતીજ જશે. માટે જોટા પ્યારથી વધારે વખત ધવરાવવાનું જાતી રાખવાથી મા અને બચ્ચું જેમ નખળાં વધારે રહેશે તેમ મુકાવવાની મુશ્કેલી પણ બહુ વધશે.

ધાવણી ઊડાવતી વખત દીંટડી ઉપર લગાડવાની દલા

બચ્ચું પોતાની મેળે ધાવણી ઊડી આવે, તેટલા માટે દીંટડી ઉપર અને તેની આસપાસ ઓળીઆને (એલોઇ) પાણીમાં મેળવી ચોપડી આપવો. આ પ્રમાણે એક બે વાર કર્યાથી બચ્ચું સ્તનને અડકશેજ નહિ. ઓળીઆને બદલે લીંબડો વાટી ચોપડવામાં આવે છે.

ધાવણી મુકાવી નાખવાનો ઉપાય

ધાવણી મુકાવી નાખવાનો અથવા આવતું બંધ કરવાનો ઉપાય એ છે, કે સોપ્લાસ્ટર સ્તન ઉપર લગાડવું. તે દાકતર પાસેથી લેવું. હાથે બનાવવું મુશ્કેલ છે.

ધાવણી મુકાવ્યા પછી સ્તનમાંથી દુધ ખેંચવું નહિ

ધાવણી ઊડાવ્યા પછી સ્તનમાંથી દુધ ખેંચવા કાંઈ પણ ચાળા કરવા નહિ. એ તો પોતાની મેળે ઓછું થશે અને થોડો વખત ગયા પછી તે બંધ થઈ જશે. અમુક અપવાદ વગર એસ્ટ પમ્પથી ધાવણી ખેંચવાવાળી નુકસાન છે માટે દાકતરની સલાહ વગર તેમ ખેંચાવવું નહિ.

સોપ્લાસ્ટરની અસર

ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે સોપ્લાસ્ટર ચાર પાંચ રોજ લગાડવાથી દુધ બંધ ન થાય, તો પછી ઓલીવ તેલ અને કોલ્ડન વોટર સરખા ભાગમાં મેળવી તે ચારચાર કલાકને અંતરે સ્તન ઉપર લગાડવું.

ધાવણી ધીમેધીમે બંધ થઈ જશે

ધાવણી ઊડાવ્યા પછી દુધ સ્તનમાંથી એકદમ બંધ થઈ જતું નથી. તે કેટલાક અઠવાડિયાં અને મહિના સુધી થોડું થોડું આવ્યા કરે છે.

તેને માટે દવા કરવાની જરૂર નથી; પણ રતન બારે થઇ ગયાં હોય, અથવા સુનેશાં જણાતાં હોય, ત્યારેજ ઉપરના ઉપચાર કરવા.

ધાવણ છાડાવતી વખત ખોરાકની સંભાળ

ધાવણ છાડાવતી વખત માએ ખોરાક થોડો લેવો જોઇએ, અને પ્રવાહી પદાર્થ તો બહુજ થોડો લેવો. એક બે રાજ સવારમાં સીડલીઠ્ઠ પાઉડર અથવા મેગ્નેશીઆ ને આસમસોલ્ડ એક એક ડ્રામ લઈ થોડો પાણીમાં પી જવાથી ઝાડો નરમ આવશે, અને ધાવણ પણ એથી ઝોણું આવશે.

ધાવણ છાડાવવાની જરૂર પાડે એવાં ચિહ્નો

મા પોતાનાં બચ્ચાને ધવરાવી સકતી ન હોય, ધાવણ આવતું ન હોય અથવા ધવરાવતાં નીએ પ્રમાણે ચિહ્નો જણાતાં હોય, તો ધાવણ છાડાવવું જોઇએ. કાનમાં અવાજ થયા કરતા હોય, આંખને ઝાંઝ આવતી હોય, આંખના ડોળા કળતા હોય, માથું બારે થઇ ગયું હોય, અને તેમાં થડક થડક થયા કરતું હોય, બહુજ નબળાઇ આવી મઇ હોય; હિરરીરિઆ, ધૂનરી ને મૂઝાં આવી જતી હોય, અંતઃકરણનો ધબકારો બહુ થતો હોય, બહુ થાક લાગ્યો છે તેમ જણાતું હોય, અપચો રહેતો હોય, બંધકોશ હોય, પેટ ઉંડું ઉતરતું જતું હોય, ડાબી બાજુ પેટમાં ડુખાવો બહુ થતો હોય, કમર નબળાઇથી ફાટયા કરતી હોય, કમરનો ડુખાવો ધવરાવવાથી વધતો જતો હોય, એહેરો શીકા પડી ગયો હોય, શ્વાસ ટુંકો લેવાતો હોય, અને પગ ધુંડી સુધી સૂજી જતા હોય; આ બધાં ચિહ્નો એમ બતાવે છે, કે ધાવણ છાડાવવું જોઇએ. આ બધાં ચિહ્નો દરદીમાં એક સાથે નથી હોતાં, પણ આમાંનાં ચિહ્ન એક કરતાં વધારે હોય ત્યારે ધાવણ છાડાવવા વિચાર્ય ન કરવો. બચ્ચાની ઉંમર નવ માસ કરતાં ઓછી હોય, તોપણ ધાવણ છાડાવવું જોઇએ. જે તે નહિ છોડાવે, તો માની તબીબત વધારે બગડશે, અને બચ્ચાને એવી માતાથી પોષણ નહિ મળે. આવી દાસતમાં લાંબો વખત ધવરાવવું જારી રહેશે, તો માને ક્ષય થશે, અને બચ્ચું નમળું થશે.

ધાવણનું અચાનક બંધ થતું ગર્ભ રચાની નિશાની છે.

ધાવણ બરાબર આવતું હોય, તેમાંથી અચાનક તે ઝોણું થઇ જાય અથવા બંધ થાય, તો બચ્ચું કે ધણું કરી ગર્ભ રહ્યો છે, એ અનુમાન કરવું ખોટું નથી. જે એમ હોય, તો તુરત ધાવણ છાડાવવું જોઇએ ગર્ભ રચા પછી બાળકને ધવરાવવામાં મા અને બાળક બન્નેને નુકસાન છે.

અટકાવ આવવો શરૂ થાય, તે પછી ધાવણ છોડાવવાનું સૂચવે છે. છોકરાંને નવ માસ ધવરાળ્યા બાદ અટકાવ આવવો શરૂ થાય છે. અટકાવનું આવવું એવું સૂચવે છે કે બાળકને હવે ધાવણ છોડાવો.

અટકાવ આવે, ત્યારે ધાવણ ખરાબ થાય છે.

અટકાવ આવવો શરૂ થાય, ત્યારે ધાવણ ઉતરી જાય છે; માટે બાળકને ધવરાવવું નહિ. કદી ધવરાવવું શરૂ રાખે છે તો ધવરાવનાર બાળકને તથા ધાવનાર બાળકને નુકસાન છે.

ધાવણ છોડાવતી વખતે રાખવાની સંભાળ

કોઇવાર ઉપરના ધાવણ છોડાવવાનાં ચિહ્ન બિલકુલ દીઠામાં આવતાં નથી, પણ સ્તન નાનાં થતાં જાય છે. તે વખતે પણ ધાવણ એકદમ છોડાવવું; કારણ પછી ધવરાવવાથી સ્તન સુજી આવશે અથવા બંધાઇ જશે.

સુજેલી દીંટડી કોઇવાર ધાવણ છોડાવવાનું સૂચવે છે.

કોઇવાર સુજેલી દીંટડી એમ ખતાવે છે, કે ધવરાવવાની માને તાકાત નથી, અને તેથી તે નાશાયક છે. તેવે વખતે દાકતરની સલાહ લેવી ને તે ધાવણ છોડાવવાને કહે, તો ઘુરત ધાવણ છોડાવી આપવું, નહિ તો તબિયત ખરાબ થશે.

કોઇ બાળકની માને ક્ષય, ચાંદી, સંધીવા, કે એવા કોઇ વારસામાં ઉતરે એવા રોગ હોય, તો બચ્ચાંને અવલંબીજ નહિ ધવરાવવું. એવે વખતે બચ્ચાંને માટે ધાવ રાખી લેવી. ધાવની પસંદગી કરવામાં બહુજ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. ધાવની અને ધાવતાં બચ્ચાંની તબિયત વિશે પૂરતો તપાસ કરવો જોઇએ. ધાવનાં બચ્ચાંની અને જો બચ્ચાંને ધવરાવવું છે, તેની ઉંમર લગભગ સરખી જોઇએ. તે વિષે વધારે બોલવાની જરૂર નથી; કારણ દાકતરની સલાહ વગર પોતાના કારોસાના દાકતર પાસે તેવી પરીક્ષા કરાવી પછી રાખવી.

માને શીળી નિકળી હોય, તો બચ્ચાંને ધવરાવવું નહિ.

માને શીળી નિકળી હોય, ત્યારે અથવા એવો બીજો એવી રોગ થયો હોય, ત્યારે બાળકને ધાવણ છોડાવવું જોઇએ. જો તેમ કરવામાં ન આવે, તો બચ્ચાંને તે રોગ લાગુ પડશે. સરસ રસ્તો એ છે, કે બચ્ચાંને તે ખરમાં રહેવા પછી ન દેવું. ધાવ રાખી બીજા ખરમાં લઇ જવું.

માને મહિના હોય, ત્યારે બચ્ચાંને હરગીજ ધવરાવવું નહિ; કારણ બુન્નેને ગુસ્સાન છે.

ધાવણ છોડાવવાની વખત હલકા ખોરાકની જરૂર

બ્યારે માતા પોતાનાં બચ્ચાંને ધાવણ છોડાવે, ત્યારે તેણે બારે ખોરાક ખાવો નહિ, તેમ મસાલાગર ચીજો પણ ન ખાવી. પ્રવાહી પદાર્થો જેમ અને તેમ થોડા ખાવા. પોતાનાં બચ્ચાંથી જેમ અને તેમ અલગ રહેવું. કપુરનું તેણે ગરમ કરી દિવસમાં બે ત્રણ વખત સ્તનપર ચોળવું. એક વખત ધાવણ છોડાવું, ત્યાર પછી બિલકુલ બચ્ચાંને ધવરાવવું નહિ. ધાવણ છોડાવ્યા પછી એક વખત પણ ધવરાવવામાં આવે, તો બુન્નેની તબિયત ખરાબ થશે.

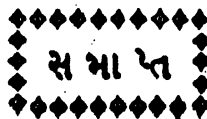
ધાબ્યાવસ્થામાં પુરૂષ સાથે સંસાર વ્યવહાર થોડો

લોગવવાની અસામજી

સુત્રાવડના વિષયમાં કહ્યું છે, તેમ ધાબ્યાવસ્થાના પહેલા ત્રણ માસમાં પુરૂષ સહવાસ ન થાય, તો બાળકને અને તેની માને ફાયદો છે. આ વિષે ફરી બાન ખેંચવાની જરૂર એટલા માટે છે, કે આ બહુ ઉપયોગી બાબત છે, છતાં તે બાબતમાં બહુ ખેદરકારી રખાય છે. આગળના વખતમાં જન્મ્યા બાદ એક વરસ યા છ મહિના પિયર રહેવાનો રિવાજ હતો. તે બહુ ઉત્તમ હતો, તે ફરીને દાખલ થાય તો તેથી મા અને છોકરાં બુન્નેને ફાયદો મળે. ત્રણ માસ થયા પછી જેમ લાંબે અંતરે પુરૂષસહવાસમાં અવાય તેમાં ફાયદો છે.

પુસ્તકનો હેતુ પાર પડો એવી પરમૈયર પાસે માગણી

આ પુસ્તકનો મૂળ હેતુ એ છે, કે આ પુસ્તક વાંચી તનદુરસ્ત, લાલ ચહેરાવાળી, મજબુત, લાંબી છાંયીવાળી વહુઓ થાઓ તે તેમ થયે, સહેલાઈથી સુવાવડ પાર પડો તે પરાણે પ્યારાં લાગે એવાં તનદુરસ્ત બચ્ચાં જન્મો એજ પરમકૃપાળુ પરમૈયર પાસે મારી પ્રાર્થના છે.



પરિશિષ્ટ ?

માતાને ઉપયોગી કેટલીએક સૂચનાઓ

૧. ગર્ભ રહ્યા બાદ સ્ત્રીએ પુરૂષસંગ ન જ કરવો જોઈએ. અટકાવને ઘેર માસ થયો જણાય પછી તો ફરી અટકાવ ન આવે ત્યાં સુધી અલગ જ રહેવું જોઈએ. તે માટે સરસ રસ્તો એ કે ઘણી-ઘણીઆણીએ અલગ જ કે પલંગ ઉપર જ સુવું જોઈએ.

અપવાદમાં કેટલીક બાદઓને બે ત્રણ માસ સુધી ગર્ભ રહ્યો હોય છતાં સહેજ મોઢી અટકાવ વખતે જણાય-તેમ ઓછી જણાય તો પશુ તે વખતથી જ પુરૂષસંગ બંધ કરવો જોઈએ.

૨. ત્રીજે-ચોથે-પાંચમે છઠ્ઠે માસે મળીંણીનો પિશાબ તપાસરાવવો જોઈએ. ખાસ પગે સોજી જણાય તો તે હરગીજ તપાસ્યા વગર ન રહેવું.

૩. અભાવા—જે માટી-ધૂળ-રાખ-ખાવાના થાય તો તે વખતે અટકાવી ન શકાય તેમ હોય તો—ખદામનાં છીલટાં કે સોપારી પુરે બાળીને તેની રાખ કે કકડી ખાત્રા હરકત નથી. જેના અભાવા થાય તે તુકસાન-કારક ન હોય તો તેવી ચીજ પુરી પાડવી જોઈએ.

૪. સુવાવડ વખતે બચ્ચું જન્મવાની ખરી પીડ શરૂ થતી જણાય કે તુરત સ્ત્રીએ જેમ પિશાબ કરી લેવો જોઈએ તેમ પોતાથી ઝાડો ન થાય તો એરંડીઈં કે લીલીડ પેરેશીન લાઇ ઝાડો સાફ લાવવો જોઈએ. જેથી બચ્ચાને પુરતી જગ્યા રહે.

૫. સુવાવડમાં બચ્ચું જન્મ્યા બાદ બે-ત્રણ રોજ માતાને ઝાડો ન આવે તો તેણે એરંડીઈં તેલ પીવું. ત્રણ રોજ સુધી ઝાડો ન આવે તેની અડચણ નહીં.

૬. બચ્ચું ધાવવું હોય ત્યારે માએ વખતોવખત પાણી પીવું. પાણીથી ધાવણુ કુટથી વધે છે.

બચ્ચાને પશુ જન્મે અઠવાડીઈં થયા બાદ ચમચાથી ચોરીસ કલાકમાં બે એકવાર ગરમ પાણી પાવાની ટેવ રાખવી. ત્રણ માસ બાદ વધારે વખત પવાય તો સારું.

૭. બચ્ચાને એરંડીઈં આપવું જોઈએ તેવું નથી. નજીક ચામે તેજ કાકતરની સલાહથી આપવું. કેદલાએક બચ્ચાને બીજે ત્રીજે રોજ

ઝાડો આવે તે માટે ખાસ ખેંચ રાખીજ નહી. વખતોવખત ભુલાખ આપવાથી ખરાબી થાય છે.

૮. બચ્ચું ધાવતું હોય ત્યાં સુધી દાકતરની સલાહ વગર હરગીજ દવા ન આપવી. જરૂર પડે તો માએ દવા પીવી. જેથી ધાવણ વાટે બચ્ચાને દવા મળી રહે.

૯. બચ્ચાને ઘડી ઘડી ધવરાવવું નહીં. નીચમીત વખતેજ ધવરાવવા ટેવ પ્રથમથીજ પાડવી.

૧૦. બે માસનું બચ્ચું થાય પછી રાતમાં ધવરાવવા જરૂર રહેતી નથી. રાતે દશે ધવરાવ્યું હોય તો સવાર સુધી ધવરાવવું નહી. બહુ જરૂર પડે તો રાતમાં એકવાર નીચમીત વખતેજ ધવરાવવું.

૧૧. બચ્ચું રડે ત્યારે ભૂખ્યુંજ છે એમ ન માની લેવું. પેટમાં દુઃખતું હોય, કાનનો દુઃખાવો હોય તો પશુ રડે, ખીજાં કારણથી પશુ રડે. કારણ નક્કી કર્યા-કરાવ્યા વગર ધવરાવવાથી દુઃખજ વધે.

૧૨. બચ્ચાને અંચુડો કે ચુસણીયું મોઢાંમાં રખાવવા ટેવ હરગીજ પાડવી નહીં.

૧૩. સુતી વખતે બાળકનું મોઢું ખુલ્લુંજ રાખવું. તે ઉપર કંઈ ઓઢાડવુંજ નહીં.

૧૪. હીચકા નાખીનેજ સુવાડવા ટેવ પાડવીજ નહી.

૧૫. અમલ-અરીજી-ખીજી બાળાઓનાં કે દવાનો ધસારો પાવા બચ્ચાને ટેવ પાડવીજ નહીં. તે નુકશાનજ કરે છે.

૧૬. બચ્ચાને માની સાથે પથારીમાં સુવાડવું નહીં. કદાચ કોઇવાર સુવાડવું પડે તો પશુ બચ્ચાનાં મોઢાંમાં સ્તનની ડીંટડી આપી સુવાડવુંજ નહીં. તેમ કરવાની ટેવ ખરાબ છે અને મા અને બચ્ચાને નુકશાનકારક છે.

૧૭. ધાવણ નથી આવતું એ ફરીયાદજ ખોટી છે. મા જે પેટમાં નવ મહિના બચ્ચાને રાખી શકે તેને ધાવણ બચ્ચાને જેટલી જરૂર તેટલુંજ પ્રભુ આપે છે. હા, મા મરી ગઇ હોય—મોટા રોગથી ખીમાર હોય તો તે વખતે પશુ ધાવે રાખવી ને તેમ ન બને તો બકરીને ધવરાવવું. તેમ ન બને તો બકરીનું કે ગાયનું, છેવટ ભેંસનું જેઇતું ઉમ્મર પ્રમાણે પાણી, સાકર ઉમેરી દુધ પાવું. દુધ પાવા શિશિનો ઉપયોગ ન કરતાં નાની કીડલીના નાળવાથી કે વધારે સાફ ચમચીથી દુધ પાવું એ વધારે હિતકર છે.

૧૮. જેમ મર્મ રહ્યાની ખબર થયા બાદ તેમ બચ્ચું અવતર્યા બાદ બચ્ચું ધાવતું હોય ત્યાં સુધી સ્ત્રી-પુરૂષે અલગગર રહેવું જોઈએ. બચ્ચું ધાવે તે દરમિયાન અટકાવ બંધન રહે છે. કદાચ આવે તો અપવાદ છે પણ તેવે વખતે પણ અલગગર રહેવાની જરૂર છે.

૧૯. એક બચ્ચું અવતર્યા બાદ બીજું બચ્ચું પાંચ વરસે આવે એટલે જીવેલ રાખી શકાય તો હિતમ. તેમ ન બને તો પણ ત્રણ વર્ષથી ઓછો જીવેલ તો માને ખાસ નુકશાનકારક છે. લાંબા જીવેલ બાઈ તંદુરસ્તી સાથે લાંબી જીંદગી ભોગવે છે અને તેનાં બચ્ચાં પણ તંદુરસ્ત રહે છે. જ્યારે ટુંકા જીવેલ વાળી બાઈ રોગને-મોતને શરણ થાય; કદાચ જીવે તો પણ મરવા વાંકે જીવે એવી લડચડતી તપાસત રહે છે અને તેનાં બચ્ચાં પણ તુરત મરે છે-અથવા જીવે તો પણ તદ્દન નબળાં-અમાયકાંગલાં જ સદાય રહે છે.

૨૦. સ્ત્રી-પુરૂષે સંયોગ વખતેજ સાથે સુવું. તે શિવાય હંમેશ અલગ સુવું તેજ ઠીક અને હિતકર છે. મહિને એકવારથી વધારે સંયોગ કરનાર જનાવરથી પણ ઉતરે છે. જો કે જનાવર તો ભાગ્યેજ તેથી પણ લાંબા વખત અગાઉ સંયોગ કરે છે. અલગ પથારી કે પલંગ રાખવાથી વૃત્તિ કાયમ રહે ને ધણી ધણીયાણી નિર્દોષ થઈ શકે છે. વારંવાર સંયોગમાં જો કે બનને નુકશાન છે તો પણ સ્ત્રીને તો તેમાં જીંદગીનો ભય છે. વળી પુરૂષ તો ધરભંગ થાય તો પણ ગમે તે ઉંમરે ગમે તેટલી વાર નવું ધર કરી શકે છે પણ ઉંચકામમાં સ્ત્રીઓને તો ગમે તેટલી નાની ઉંમરે હોય તો પણ વિધવાજ રહેવું પડે છે. પુરૂષ સ્વાર્થી છે એટલે જ્યાં સુધી વિધવા વિવાહની છૂટ ન થાય ત્યાં સુધી પુરૂષ ન સમજે તો પણ સ્ત્રીએ તો પોતાની જીંદગી ખાતર, પોતાની તંદુરસ્તી ખાતર, બચ્ચાંને સંભાળવાની ખાતર અને સધવા રહી પરવશતા અટકાવી ગુજરાનની મુશ્કેલી નજીકનાં સાસરીયાના મેણાં ટોણાં અટકાવવા ખાતર અને પુરૂષને ધડો બેસારવા ખાતર મક્કમ રહી ધણીથી અલગ રહેવામાંજ ડહાપણ છે. સ્વાર્થી હંમેશાં પોતાના સ્વાર્થમાં જ્યારે અધ અને ત્યારે જોને નુકશાન કાયમનું ભોગવવું પડે તે પોતાનાં હિત ખાતર મક્કમ ન રહે તો પછી જનાવરથી પણ ઉતરે છે.

૨૧. ઝાઝાં ઢોરડાં-ઝાઝાં ખોરડાં ને ઝાઝાં હેલડાં એટલે ઢોરડાં એ બધાં ઉપાધી-મુશીબત-કુસંપ-વધારનાર છે તે ખાતર પણ સ્ત્રી-પુરૂષે

અમુકે ઊઠરાં જીવતાં રહ્યાં હોય, પછી જૈનની રીતે મોઢા વૃત્તની બાધા કે વૈાન્તની રીતે બ્રહ્મચર્ય રહેવાનો ઉત્તમ સંવ્રમ પાળવામાં અર્થ અને લાભ લાગે છે. તેથી સ્ત્રીઓ ! તમે સંભાળો. કેમકે તમારું જ દિત છે. અમુક ઉંમરે તમે તો બાધા લઇજ લ્યો, પછી ધણી પોતે પરાણે સમજશે.

પરિચ્છેદ ૨

સુવાવડ વખતે માતાને માટે જોઇતી વસ્તુઓ આગળથી તૈયાર રાખવાની યાદી

- ૧ એક વાર પહેળો ને તેટલોજ લાંબો લંધરઢોળોનો ઢુકડો
- ૨ સફાઈદાર ઘોએલી ચાદર-ઓછાડ
- ૩ તાની સ્વચ્છ ગોદડી કમતીમાં કમતી ચાર
- ૪ ચાર સ્વચ્છ મોટા ઢુવાલ
- ૫ પેટપર બાંધવાના બે પાટા, ફૂટ એક પહેળો ને જ વાર લાંબા
- ૬ સેફ્ટી ફરજગની એક પિન્સ-ટાંચણીઓ
- ૭ સાફ બોરીક કે સાફું રૂઆશરે ના શેર
- ૮ નાના એનેમલના ત્રણ ચાર પ્યાલા
- ૯ સાણુની બે એક ગોટીઓ-પને તો કારબોક્ષીક સોપની
- ૧૦ બેડ પેન (ઝાડે જવાનું વાસણ) અથવા માટીની નાની ત્રાંસળી
- ૧૧ પિશાબ કરાવવાનું વાસણ-ચુરીનલ
- ૧૨ એરંડીઉં-કે લીકવીડ પેરેશીન આશરે ના અરધો પાઉન્ડ

સૂચના—સુવાવડનો ઝોરડો હવા અજવાળાં બંનેની આવશ્યક થાય તેવી છૂટવાળો હોવો જોઇએ. અંધારા ઝોરડામાં-હવા વગરના ઝોરડામાં સુવાવડ કરવાથી મા અને બચ્ચાને બહુ નુકસાન થાય છે. બહુ અજવાળું કે પવન ન સહન થાય તો પડેલો બાર બારી આગળ રાખવા હરકત નથી.

જન્મેલાં બાળકને માટે જરૂર પડતી ચીજોની યાદી

- ૧ નાળ કાપવા-સોજ કાતર કે ચપ્પુ

૨ નાળ અંધવા સાઈ ખોરીક, ૩, સારો દોરો, મજબૂત થોકું લીન્ટ કે
ગોવડું મલમલ

૪ બચ્ચાં મટિ પહોળાં ચારેક આંગણાં

૫ ડજનેક આળોતીયાં દર વખતે વપરાયા બાદ સાચુથી ધોષ
તડકે સૂકવી વાપરવા.

૫ પારણું ધોડીયું કે નાની સુધડ માચી કે ખાટલી; બચ્ચાંને સુવાડવા

૬ તેમાં પાથરવા નાની ગાદી. ઓઢવા પાથરવા ઓછાડ-જાલ વગેરે ઢાંકી
ઢભુરી ગરમ રાખવા જરૂર-મોટું હમેશાં ખુલ્લું રાખવું.

૭ બચ્ચું ઝાડો પિજાબ કરે તો તુરત સાફ કરી-વેએલીન-લગાડવું,
જેથી ન તતડે કે ન ફોલો થાય.

૮ કપડાં ધોવા સાણુ, નહવરાવવા સાણુ.

૯ નાની ચમચી, પાણી જરા ગરમ પાવા

૧૦ બાળકને અંધારામાં જ ઘોંચી ન રાખતાં ટાઢ-વરસાદથી બચાવી
વખતોવખત તડકામાં રાખવું-ફેરવવું જોઈએ.

— ખાસ નોંધ —

બાણીતા ગૃહસ્થાને, રાજ્યોને, લાઇબ્રેરી કે બહેરસંસ્થાના સેક્રેટરી-
સાહેબોને, નિશાળના ઇન્સપેક્ટર કે હેડમાસ્ટરોને કે દવાખાનાના ડાક્ટર
કે વકીલ કે પ્રેક્ટીસનરોને પાછળ જણાવેલાં પુસ્તકોમાંથી મંગાવે તે મારા
ખર્ચે બુકપોસ્ટથી વાંચવા મોકલું છું. વાંચી પસંદ પડે તો કિંમત અને
બુકપોસ્ટ ખર્ચ મને પહોંચાડે; પણ જો પસંદ ન પડે તો પંદર રોજની
અંદર મને બુકપોસ્ટથી પહોંચાડે તો પાછું રાખી લઉં છું.

આવી સગવડતા રાખવાનું એજ કારણકે આજે વાંચ્યા વગર પુસ્તક
ખરીદવામાં કેટલીક વાર ખરીદનારને ઠગાવું પડે છે. તેમ ન બને એ માટેજ
તેવી સગવડ રાખી છે તેથી તેવી રીતે મંગાવનારને પણ મોકલાશે. એકી
વખતે એક પુસ્તક મંગાવવું જેથી ખરીદનારને પાછું મોકલવું પડે તો
નાહક ખર્ચમાં ઉતરવું ન પડે. (કર્તા)

દાકતર રવિશંકર ગણેશજી અંબરીઆકૃત

પુસ્તકો

મળવાનું ઠેકાણું—કર્તા પાસેથી, માંગરોલ (કાઠીઆવાડ)

નંબર	નામ	ઉપયોગ	કિંમત	પોસ્ટેજ
૧	વગર ટોકડાનો વેદ	સર્વને ઉપયોગી	૨-૦	૦-૫-૦
૨	વહુને શીખામણ	ઝીઝોને ખાસ ઉપયોગી	૧-૦	૦-૩-૦
૩	સુખમથ—જીંદગી	પુરુષ-ઝી અન્નેને ઉપયોગી	૧-૦	૦-૧-૩
૪	દીર્ઘાયુ શી રીતે થવાય (બોર્ડ ઉપર)	સર્વને—ખાસ અગ્નિ ઉપયોગી	૦-૮	૦-૨-૦
૫	મરકીની ટુંક હકીકત	મરકી અટકાવવા અને તેથી બચવા ઉપયોગી	૦-૨	૦-૦-૬
૬	વૃદ્ધાવસ્થામાં તંદુરસ્તી: મોટી ઉંમરે શરીર વૃદ્ધ છતાં પુરી તંદુરસ્તી કેમ સચવાય ?	આધેડ વય પછી સર્વને ઉપયોગી	૧-૮	૦-૩-૦

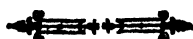
વી૦ પી૦ થી મંગાવનારને રજીસ્ટર ખર્ચ ફરજિયાત—શુદ્ધ પોસ્ટ અને મનીઓર્ડર ઉપરાંત થાય છે.

રવિશંકર ગણેશજી અંબરીઆ

રીટાયર્ડ મેડીકલ ઓફીસર

માંગરોલ—સ્ટેટ

માંગરોલ (કાઠીઆવાડ)



સોલ એજન્ટસ
પુસ્તકાલય સહાયક સહકારી મંડળ.
રાવપુરા, વડોદરા

